

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

В МОУ детском саду №290 используются наиболее универсальные, эффективные и доступные для детей дошкольного возраста всех видов и направленности закаливающие мероприятия. Их примерный перечень скорректирован с учетом региональных климатических и сезонных особенностей, а также имеющихся условий для проведения закаливающих процедур.

При организации закаливания учитываются следующие *требования*:

- возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- позитивный эмоциональный настрой;
- использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур;
- соблюдение постепенности в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий;
- разные участки тела: различаться и чередоваться как по силе, так и длительности;
- соблюдение методики выбранного вида закаливания.

Затраты времени на проведение закаливающих процедур непосредственно связаны с возрастом детей и методикой закаливания. Закаливание в повседневной жизни органично вписывается в режим группы, а для проведения специальных методик закаливания (в том числе контрастного обливания стоп, обтирания) выделяется дополнительное время. Чем старше дошкольники, тем больше возможностей для проведения закаливающих процедур и, соответственно, время для их проведения увеличивается.

В общем объеме непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- подвижные, спортивные игры;
- физические упражнения и другие виды двигательной активности;
- физкультурные занятия (в помещении и на улице).

Проведение других закаливающих мероприятий осуществляется в пределах времени, необходимого для осуществления функций присмотра и ухода за детьми.

Результативность учебно-воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями руководства МОУ детского сада №290, медицинского персонала, инструктора по физической культуре, других педагогов и родителей.

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-7	5-7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально				
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 15	до 15	до 20	до 25	до 30

Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 2 часа			2 раза в день по 1ч 50 мин – 2 часа	2 раза в день по 1ч 40 мин – 2 часа
		с учетом погодных условий				
Полоскание горла (рта) после обеда	Закаливание водой в повседневной жизни		3-7	3-7	3-5	3-5
		Подготовка и сама процедура				
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН				
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание, обтирание или обливание стоп и голеней и др.), полоскание горла солевым раствором.	5-15				

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

(закаливающие мероприятия, двигательный режим, система индивидуальной работы)

Задачи физического развития		
Оздоровительные: - охрана жизни и укрепление здоровья - обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма - всестороннее физическое совершенствование функций организма - повышение работоспособности и закаливание	Образовательные: - формирование двигательных умений и навыков - развитие физических качеств - овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.	Воспитательные: - формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями - разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)
Средства физического развития		
Физические упражнения	Природно-экологические факторы	Психогигиенические факторы

Методы физического развития

Наглядные: <ul style="list-style-type: none">- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни)- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	Словесные: <ul style="list-style-type: none">- объяснения, пояснения, указания- подача команд, распоряжений, сигналов- вопросы к детям- образный сюжетный рассказ, беседа- словесная инструкция	Практические: <ul style="list-style-type: none">- повторение упражнений без изменения и с изменением- проведение упражнений в игровой форме- проведение упражнений в соревновательной форме
--	--	--

№ п/п	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1.	Оптимизация режима				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог, врач-педиатр	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	все возрастные группы		педагог-психолог, врач-педиатр	В течение года
2.	Организация двигательного режима				
	Физкультурные занятия	все возрастные группы	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре	В течение года
	Корригирующая гимнастика после дневного сна	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкальные занятия	все возрастные группы	2 раза в неделю	Музыкальный работник, воспитатель	В течение года
	Спортивный досуг	По плану	По плану	Инструктор по физической культуре, воспитатели	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	все возрастные группы	3-4 раза в день	Воспитатель, учителя-логопеды	В течение года

	Занятия по здоровому образу жизни	1-11	Один раз в две недели, в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со второй младшей группы	Воспитатели	С сентября по май
	Кружок «Крепыш»	Вторая младшая группа №5,6,11	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре	В течение года
	Утренняя гимнастика	все возрастные группы	Ежедневно перед завтраком	Воспитатели, врач-педиатр	С июня по сентябрь на улице, с октября по май в помещении
	Динамические паузы	все возрастные группы	Во время занятий 2-5 мин по мере утомляемости детей	Воспитатель	В течение года
3.	Охрана психического здоровья				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	все возрастные группы	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года
4.	Профилактика заболеваемости				
	Массаж «9 волшебных точек» по методике Уманской	1-11	3-4 раза в день	Воспитатели, врач-педиатр	С октября по апрель
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	все возрастные группы	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели, контроль врача-педиатра	В течение года
	Оксолиновая мазь	все возрастные группы	Ежедневно, 2 раза в день перед прогулкой	Врач-педиатр, воспитатели	Ноябрь – декабрь, март - апрель

5.	Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка				
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	все возрастные группы	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Обширное умывание	Старшие и подготовительные к школе группы	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Водный душ	1-11	После прогулки	Воспитатели	Июнь – август
	Игры с водой	все возрастные группы	Во время прогулки, во время занятий	Воспитатели	Июнь – август
	Игровой час (бодрящая гимнастика)	1-11	После сна в группе каждый день	Воспитатели	В течение года
	Полоскание зева кипяченой охлажденной водой	Старшие и подготовительные к школе группы	После каждого приема пищи	Воспитатели,	В течение года
6.	Лечебно – оздоровительная работа				
	Витаминотерапия				
	Витаминация третьего блюда	1-11	Ежедневно	Ст. медсестра	В течение года
7.	Работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушения осанки				

	Корректирующая гимнастика	Старшие и подготовительные классы школы группы	2 раза в неделю по 30 мин. после дневного сна	Врач-педиатр, Ст. медсестра	В течение года
8.	Организация питания				
	- сбалансированное питание в соответствии действующими натуральными нормами	1-11		Ст. медсестра	