

Формы и методы оздоровления детей

Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание
1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> -щадящий режим (адаптационный период) -гибкий режим -НОД в соответствии с СанПиНом -организация каникул -организация микроклимата и стиля жизни группы
2	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гигиеническая гимнастика; - проведение физкультурных занятий с элементами корригирующей гимнастики в комплексе с дыхательными и релаксационными упражнениями; - оздоровительно - развивающие физкультурные занятия на свежем воздухе -подвижные, элементы спортивных игр -профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения)
3	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> -умывание с использованием художественного слова -мытьё рук -игры с водой и песком -обеспечение чистоты среды
4	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> - сон в проветренном помещении, - соблюдение температурного режима -прогулки на свежем воздухе -обеспечение температурного режима и чистоты воздуха (соблюдение графиков проветривания)
5	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> -развлечения, праздники -игры-забавы -дни здоровья -каникулы -малые туристические походы -тематические недели и дни ("Неделя здоровья" ноябрь, март "День здоровья" – 1 раз в квартал)
6	Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> -рациональное питание -фрукты, овощи, соки -витаминизация 3го блюда -введение в пищу фитонцидов

7	Свето- и цветотерапия	-обеспечение светового режима -цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса
8	Музтерапия	- музыкотерапия (утренний прием, пробуждение) - минуты тишины -музыкальное сопровождение режимных моментов -музоформление фона занятий -музтеатральная деятельность -хоровое пение (в том числе звуковое)
9	Аутотренинг	-игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы
10	Спецзакаливание	- гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья» - воздушное контрастное закаливание - игровой самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук; -босоножье -дыхательная гимнастика
11	Пропаганда здорового образа жизни	-цикл бесед о здоровье и здоровом питании -НОД по ОБЖ и валеологии

Основные оздоровительные мероприятия на холодный период

<i>Время</i>	<i>Мероприятия</i>
Утро	-Соблюдение воздушного и температурного режима -Утренняя гимнастика с элементами точечного массажа, дыхательной гимнастики -Дыхательная гимнастика -Пальчиковые игры -Игры для снятия эмоционального напряжения
Завтрак Обед Ужин	-Соблюдение правил культуры еды и поведения за столом -Употребление в пищу чеснока -Полоскание рта после еды
НОД	-Физминутки -Пальчиковые игры -Гимнастика для глаз
Прогулка	-Одежда детей по погоде -Подвижные игры -Пальчиковые игры -Профилактика охраны зрения -Беседы -Создание условий для самостоятельной двигательной деятельности
II половина дня	-Оздоровительная гимнастика после сна -Самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук -дыхательная гимнастика -«Дорожка здоровья» -Умывание холодной водой -Воздушное контрастное закаливание

Основные оздоровительные мероприятия на теплый период

<i>Время</i>	<i>Мероприятия</i>
Утро	<ul style="list-style-type: none"> -Соблюдение воздушного и температурного режима -Утренняя гимнастика -Упражнения релаксации -Пальчиковые игры -Игры для снятия эмоционального напряжения -Оздоровительный бег
Завтрак Обед Ужин	<ul style="list-style-type: none"> -Соблюдение правил культуры еды и поведения за столом -Употребление в пищу фруктов и соков и свежих овощей -Полоскание рта после еды
НОД	<ul style="list-style-type: none"> -Физминутки -Пальчиковые игры -Гимнастика для глаз
Прогулка	<ul style="list-style-type: none"> -Одежда детей по погоде, обязательно головной убор -Соблюдение питьевого режима -Подвижные игры -Пальчиковые игры -Профилактика охраны зрения -Босохождение -Езда на велосипедах, элементы спортивных игр -Этюды на выражение чувств и эмоций -Создание условий для самостоятельной двигательной деятельности
Сон	С доступом воздуха
II половина дня	<ul style="list-style-type: none"> -Оздоровительная гимнастика после сна -Самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук с использованием орехов, шишек, карандашей, мячей - Дыхательная гимнастика -«Дорожка здоровья» -ОРУ с художественным словом -Умывание холодной водой -Воздушное контрастное закаливание

**Физкультурно-оздоровительная работа
(организация двигательной активности)**

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая, подготовительная группа
Утренняя гимнастика (зимний период)	6-8 мин	8-10 мин	8-10 мин
Логопедический комплекс (артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, темпо-ритмическая гимнастика)			В коррекционных группах 2 раза в день 8-10 мин
Организованная деятельность в зале	2 в неделю 15 мин	2 в неделю 20 мин	2 в неделю 25-20 мин
Организованная деятельность на улице: осенне-весенний период на мини-стадионе – зимний период	1 в неделю	1 в неделю	1 раз в неделю Лыжи- 1 раз в неделю
Подвижные игры на прогулке	Не менее 2 - 4 раза в день		
	10 -15 мин	10-15 мин	15-20 мин
Спортивные игры и упражнения на прогулке (индивидуальная и подгрупповая работа)	Целенаправленное обучение 1 раз в неделю		
	Самокаты, санки	Самокаты, санки	Ролики, велосипеды, лыжи
Физминутки	В ходе НОД		
Бодрящая гимнастика после сна	5 – 10 мин		
Спортивные развлечения	1 раз в квартал		
	20 мин	30 мин	30-40 мин
Спортивные праздники	2 раза в год		
	20-30 мин	30 мин	30-40 мин
День здоровья	1 раз в квартал		
Неделя здоровья	2 раза в год		
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно		

Температурный режим прогулок

Возрастная группа	Температура	Скорость ветра	Продолжительность прогулки
Младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа	До – 15 градусов	До 10-12 м/с	4-4,5 часа В первую и вторую половину дня
Младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа	- 15 градусов	7 м/с	Продолжительность прогулки сокращается (1,5-2 часа)
Младшая группа	-15 градусов	15 м/с	Прогулка не проводится
Средняя группа	-20 градусов	15 м/с	
Старшая группа			
Подготовительная группа			

