

Лечебно-оздоровительные мероприятия в МБДОУ №4



Оздоровительный массаж
1-2 раза в год, курс массажа 10 дней
(при наличии специалиста)



Проведение физкультурных занятий в бассейне
1 раз в неделю
(при наличии специалиста)



Прием кислородных коктейлей
Курс приема 10 дней через 10 дней
(при наличии специалиста)



Физкультурно-оздоровительные мероприятия

Утренняя гимнастика
обеспечивает организованное начало дня, даёт возможность переключить внимание детей на совместные формы деятельности.



Ходьба по дорожке здоровья
предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. На них располагается множество активных точек, стимуляция которых положительно влияет на процессы внутри организма, а также на работу органов и систем.

Физминутки
-даёт разрядку умственному и эмоциональному напряжению, улучшает восприятие учебного материала на занятиях малоподвижного характера

Подвижные и подвижные игры, досуги, развлечения
Подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей.



Гимнастика после сна
-помогает улучшить настроение, поднять мышечный тонус, а также способствуют профилактике нарушений осанки и стопы.

Соблюдение СанПин, утренний фильтр, вакцинация по возрасту, профосмотры, С-витаминизация 3-го блюда, полоскание гола настоями трав, проветривание помещений, соблюдение культурно-гигиенических навыков. Сбалансированное питание



Для сохранения и стимулирования здоровья детей в детском саду применяются современные здоровьесберегающие технологии :

Закаливающие процедуры.

Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в лёгкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы — постепенность, систематичность, комплексность и учёт индивидуальных особенностей ребёнка.

Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Динамические паузы - проводится во время занятия, по мере утомляемости детей. Время проведения 2-5 минут, по мере утомляемости детей. Динамические паузы могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной и других гимнастик в зависимости от вида деятельности.

Гимнастика для глаз- проводится начиная с младшего дошкольного возраста ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Пальчиковая гимнастика - проводится ,начиная с младшего возраста индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Особенно рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в удобный отрезок времени.

Дыхательная гимнастика - проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Перед началом гимнастики необходимо проветрить помещение, дать детям инструкции об обязательной гигиене носа перед проведением гимнастики.