

**Муниципальное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад «Звёздочка»**

**Система оздоровления воспитанников  
МДОУ «Детский сад «Звёздочка»**

**Переславль-Залесский**

## Система оздоровления

Формы	Содержание	Контингент детей
Профилактика заболеваний	Кварцевание медицинских помещений;	Все группы
	обширное умывание;	
	облегченная одежда; воздушные ванны.	
Общеукрепляющие мероприятия	закаливание	
Профилактика нарушений осанки	организация подвижных игр на воздухе;	Все группы
	обеспечение движений во всех видах деятельности;	
	проведение утренней гимнастики;	
	подбор мебели в соответствии с ростом детей;	
	подбор специальных комплексов упражнений.	
Профилактика глазных заболеваний	соблюдение зрительного режима;	Все группы
	предупреждение зрительного переутомления;	

	дозирование объема работ, связанных со значительным напряжением зрения;	
	система упражнений для глазных мышц;	
	соблюдение норм освещения.	
Обеспечение здорового ритма жизни	щадающий режим (адаптационный период);	Все группы
	гибкий режим;	
	организация микроклимата и стиля жизни группы;	
	занятия по безопасности жизнедеятельности.	
Двигательная активность	Утренняя гимнастика	Все группы
	Подвижные и динамичные игры	
	Дыхательная гимнастика	
Гигиенические и водные процедуры	Умывание	Все группы
	Мытьё рук	
	Игры с водой	
	Обеспечение чистоты среды	
Свето-воздушные ванны	Проветривание помещений	Все группы
	Прогулки на свежем воздухе	
	Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	
Активный отдых	Развлечения	Все группы
	Праздники	
	Игры-забавы	
	Дни здоровья	
	Досуги	
Светотерапия	Обеспечение светового режима	Все группы
	Музыкальное оформление фона занятий	
	Световое сопровождение среды	
	Использование музыки в театрализованной деятельности	
	Кварцевание	
Диагностика	Обследования на выявление нарушений физического развития	Все группы
	Диагностика физического развития	

## Использование различных гимнастик.

Гимнастика - это технология направленного действия, лечебный эффект которой зависит от качества и времени выполнения упражнений.

Специальные комплексы упражнений в виде:

- ✓ дыхательной гимнастики, регулирующей функцию дыхания;
- ✓ артикуляционной гимнастики, способствующей развитию активности артикуляционного аппарата;
- ✓ гимнастики, рекомендованной для развития подвижности опорно - двигательного аппарата, которая проводится в кровати сразу после пробуждения ребенка;
- ✓ гимнастики для глаз, повышающей работоспособность и рекомендованной для проведения во время занятий;
- ✓ гимнастики для формирования правильной осанки снижение адаптационных возможностей организма и его выносливости.

### 3.2 Оздоровительный режим для детей дошкольного возраста

№	Оздоровительные мероприятия	Особенности организации
1	Прием детей на воздухе	Ежедневно, до - 15 С.
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно, 6 -10 мин.
3	Воздушно - температурный режим в группе, спальне	Ежедневно +18.. +22 С. + 15 ... +18 С.
4	Сквозное проветривание	2 раза в день, в течение 5 -10 мин., до +14. +16 С.
5	Одежда детей в группе	Облегченная
6	Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения детей 1,5 -10 мин.
7	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее 2 раз в день.

*Для обеспечения детям двигательной активности необходимо:*

- ✓ сохранять все режимные моменты;
- ✓ осуществлять контроль двигательного режима в условиях каждой группы;
- ✓ проводить систематическую оценку утомляемости детей в течение недели, месяца в каждой группе.