


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД № 25»

Улица Готвальда, 25, Миасс Челябинской области, 456306 Тел.(3513) 576900
ОГРН 1027400881133, ИНН 7415031834, КПП 741501001

Принято:
педагогическим советом МБДОУ № 25
Протокол № 1 от 01.09. 2013 г.

Утверждено:  Суралева Л.Б.
заведующий МБДОУ № 25
Приказ № 1.28 от 01.09.2013 г.



Комплексная система воспитательно-оздоровительной работы

Комплексная система предусматривает реализацию системы эффективного закаливания детей дошкольного учреждения, комплексов психических и психокоррекционных средств, создание условий для реализации здоровьесберегающих режимных моментов. С этой целью реализуются следующие профилактические и оздоровительные мероприятия воспитателями в группах:

- **Полоскание горла** (кипяченой водой, отварами трав) - три раза в день после еды.
- **Воздействие на стопу** – предложить ребенку пройтись по корригирующей дорожке (проходить медленно, не пропуская ни одного звена), затем сделать растирающее движение о ковровую дорожку до ощущения теплоты в стопе – три раза, надеть носки.
- **Дыхательная гимнастика** – гимнастику проводят с закрытым ртом (вдох должен быть спокойным и медленным):
 - глубокий, шумный вдох через нос (крылья носа касаются носовой перегородки) 3 – 4 раза;
 - закрыть одну ноздрю пальцами, глубокий вдох, через другую выдох. Поменять ноздрю 3 – 4 раза;
 - подышать на пальчик, который лежит на верхней губе 3 – 4 раза;
 - глубокий вдох и выдох со звуком «Н» и «М», поочередно закрывая то правую, то левую ноздрю 3 – 4 раза.
- **Массаж рук:**
 - потереть ладонь о ладонь до появления теплоты;
 - потереть каждый пальчик отдельно;
 - сгибание и разгибание пальцев рук в кулак одновременно двумя руками;
 - вращение кистей сжатых в кулак внутрь и наружу (одновременно двумя руками в одном направлении, в противоположных направлениях);
 - сцепив пальцы в «замок», выполнить упражнение «волна» кистями (вправо, влево);

- хлопок в «ладоши»;

- поиграть с детьми в игру «вымоем руки».

- **Растирание зон по методу Уманской:**

лоб – пальцами или ладонью растереть лоб ближе к надбровным дугам;

нос – растереть крылья носа в области гайморовых пазух;

ухо – растирание ушных раковин с обеих сторон, сгибание ушных раковин вперед, оттягивание мочки уха вниз;

грудь – растирание груди ладонью до ощущения теплоты, покраснения.

- **Гимнастика после сна:**

- медленное пробуждение в течение 2 – 3 минут, при этом выполнить 2 – 3 упражнения, лежа в постели;

- сесть на кровать, опустить ноги на пол (или встать), выполнить 2 – 3 упражнения на потягивание;

- выполнение гимнастических упражнений босиком (2 младшая и средние группы
- в хорошо проветриваемых игровых помещениях, остальные – в спортивном, музыкальном, ЛФК залах) в облегченной форме по следующей схеме:

- 3 – 4 упражнения – на формирование навыка правильной осанки;
- 2 упражнения – на дыхание;
- 2 упражнения для профилактики плоскостопия.

- **Закаливание в режиме дня:**

7.30 – 8.30 – промывание горла, гимнастика, умывание холодной водой

8.30 – 8.50 – закаливание носоглотки, самомассаж

8.50 – 12.35 – дыхательная гимнастика, физкультминутки, подвижные игры между занятиями, бассейн, физкультура

10.00 – 12.35 – подготовка к прогулке, оздоровительный бег, спортивные и подвижные игры во время прогулки, физические упражнения

12.35 – 13.35 – закаливание носоглотки

13.35 – 15.00 – дневной сон с открытой фрамугой

15.00 – 16.00 – дыхательная гимнастика, массаж, самомассаж по методу Уманской, комплексное закаливание

16.30 – 19.00 – вторая прогулка, оздоровительный бег, подвижные игры