

## Формы и методы оздоровления детей

№ п/п	Формы и методы работы	Содержание деятельности	Контингент детей	Ответственный
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдение режима дня;</li> <li>– соблюдение режима двигательной активности детей;</li> <li>– поддержание положительного психологического микроклимата;</li> <li>– положительный фон настроения;</li> <li>– учет индивидуальных и личностных особенностей каждого ребенка;</li> <li>– соблюдение щадящего режима в адаптационный период</li> </ul>	Все дети	Заведующий, медсестра, старший воспитатель
2.	Соблюдение санитарно- эпидемиологи- ческого режима	<ul style="list-style-type: none"> <li>– частое мытье рук;</li> <li>– ежедневное мытье игрушек;</li> <li>– наличие сеток на окнах;</li> <li>– кварцевание помещений;</li> <li>– наборы полотенец отдельно для каждой группы;</li> <li>– своевременная смена и стирка белья, одежды;</li> <li>– отсутствие травмирующего оборудования, аварийных деревьев, ядовитых растений на территории детского сада;</li> <li>– санитарная обработка песка;</li> <li>– ежедневная уборка территории;</li> <li>– соблюдение температурного режима в холодильниках и сроков хранения продуктов;</li> <li>– соблюдение санитарного режима на пищеблоке и др.</li> </ul>	Все группы	Медсестра, младшие воспитатели, заведующий, старший воспитатель, завхоз, кастелянша, шеф-повар
3.	Организация рационального питания и диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>– рациональное питание;</li> <li>– соблюдение режима питания;</li> <li>– индивидуальное меню (аллергии, хронические заболевания);</li> <li>– дополнительный питьевой режим</li> </ul>	Все группы	Врач-педиатр, калькулятор, медсестра, младшие воспитатели
4.	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– утренняя гимнастика;</li> <li>– непрерывная образовательная деятельность (НОД) по физической культуре;</li> <li>– физминутки;</li> <li>– двигательная разминка в перерыве между видами образовательной деятельности;</li> <li>– подвижные игры;</li> <li>– элементы спортивных игр;</li> <li>– занятия с элементами лечебной физкультуры;</li> <li>– профилактическая гимнастика;</li> <li>– пробежки и ходьба по массажным</li> </ul>	Все дети	Воспитатель по физической культуре, воспитатели групп, музыкальные руководители

		<p>коврикам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по развитию основных движений и физических качеств в помещениях ДОУ и на свежем воздухе;</li> <li>– музыкально-ритмическая деятельность;</li> <li>– кинезиологические упражнения;</li> <li>– дозированный бег (оздоровительные пробежки) на свежем воздухе;</li> <li>– тренирующая игровая дорожка на свежем воздухе;</li> <li>– лыжная подготовка</li> </ul>	<p>Дети с 4-х лет</p> <p>Дети старшего возраста</p>	
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>– физкультурные праздники, развлечения, досуги;</li> <li>– игры-забавы;</li> <li>– дни и недели здоровья;</li> <li>– целевые прогулки, минипоходы;</li> <li>– игровые квесты;</li> <li>– каникулы</li> </ul>	Все дети	Воспитатель по физической культуре, старший воспитатель, воспитатели групп
6.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>– мытье рук, умывание;</li> <li>– игры с водой;</li> <li>– обливание ног, ножные ванны;</li> <li>– обеспечение чистоты среды</li> </ul>	Все дети	Воспитатели групп, медсестра
7.	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проветривание помещений (одностороннее и сквозное);</li> <li>– сон при открытых фрамугах;</li> <li>– прогулки на свежем воздухе;</li> <li>– обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;</li> <li>– солнечные и воздушные ванны</li> </ul>	Все группы	Воспитатели групп, младшие воспитатели, медсестра
8.	Свето- и цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обеспечение необходимого светового режима;</li> <li>– цветное и световое сопровождение развивающей предметно-пространственной среды и образовательного процесса</li> </ul>	Все группы	Воспитатели групп
9.	Фитотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>– витаминные напитки из шиповника, кураги, изюма, яблок, лимона</li> </ul>	Все группы	Калькулятор, медсестра
10.	Физиотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>– кварцевание помещений;</li> <li>– использование рециркуляторов</li> </ul>	Все группы	Воспитатели, специалисты
11.	Стимулирующая терапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «С»-витаминизация 3-го блюда;</li> <li>– витаминные напитки из шиповника, кураги, изюма, яблок, лимона</li> </ul>	Все дети	Старшая медсестра
12.	Вакцинирование	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проведение профилактических прививок по плану</li> </ul>	Все группы	Врач-педиатр, медсестра

13.	Медицинские осмотры	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ежедневные медицинские осмотры детей медицинскими работниками;</li> <li>– антропометрические измерения;</li> <li>– осмотры детей на педикулез и scabies;</li> <li>– плановые медицинские осмотры детей специалистами детской поликлиники</li> </ul>	<p>Все дети</p> <p>Дети старшего возраста</p>	<p>Врач-педиатр, медсестра; специалисты детской поликлиники</p>
14.	Специальное закаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>– босохождение;</li> <li>– дыхательная гимнастика;</li> <li>– соляризация;</li> <li>– гимнастика в постелях после сна;</li> <li>– игровой массаж;</li> <li>– фонопедические упражнения;</li> <li>– полоскание ротовой полости водой комнатной температуры;</li> <li>– массаж биологически активных точек;</li> <li>– обширное умывание</li> </ul>	<p>Все дети</p> <p>Дети с 3-х лет Дети старшего возраста</p>	<p>Воспитатели групп, младшие воспитатели, медсестра, старший воспитатель</p>
15.	Психо-гимнастика и аутотренинги	<ul style="list-style-type: none"> <li>– психогимнастика по методике М. И. Чистяковой;</li> <li>– игры, этюды и упражнения на развитие эмоциональной сферы;</li> <li>– игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невропатических состояний;</li> <li>– релаксационные паузы</li> </ul>	<p>Все дети</p>	<p>Воспитатели групп, учителя-дефектологи, учителя-логопеды</p>
16.	Музыкотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>– музыкальное сопровождение режимных моментов;</li> <li>– музыкальное оформление фона образовательной деятельности;</li> <li>– музыкально-театральная деятельность;</li> <li>– хоровое пение;</li> <li>– двигательные импровизации под музыку;</li> <li>– прослушивание музыки специально;</li> <li>– валеологические песни-распевки</li> </ul>	<p>Все дети</p>	<p>Воспитатели групп, музыкальные руководители, учителя-дефектологи</p>
17.	Изотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>– рисование за мольбертами;</li> <li>– работа с пластическими материалами (глина, тесто);</li> <li>– использование специальных технических приемов;</li> <li>– рисование, лепка эмоций, желаний;</li> <li>– цветотерапия;</li> <li>– рисование семьи, друзей;</li> <li>– совместное рисование;</li> <li>– создание карикатур</li> </ul>	<p>Все дети</p> <p>Дети старшего возраста</p>	<p>Воспитатели групп, воспитатель по изобразительной деятельности</p>
18.	Песочная игротерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>– игры и манипуляции с песком</li> </ul>	<p>Все дети</p>	<p>Воспитатели групп</p>

19.	Акватерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>– игры с водой;</li> <li>– использование минифонтанов и миниводоема</li> </ul>	Все дети	Воспитатели групп
20.	Кружковая и студийная работа, спортивные секции	<ul style="list-style-type: none"> <li>– кружок подвижных и спортивных игр;</li> <li>– театральная студия;</li> <li>– вокальная студия;</li> <li>– хореография;</li> <li>– секция по мини-футболу</li> </ul>	Дети старшего возраста. Дети с 4-х лет	Руководители кружков и студий
21.	Пропаганда здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдение ритуалов и обычаев валеологического характера;</li> <li>– демонстрация положительных аналогов, примеров;</li> <li>– специальные занятия по ОБЖ;</li> <li>– индивидуальные и подгрупповые беседы на эколого-валеологические темы;</li> <li>– валеологические проекты;</li> <li>– валеологические праздники и досуги;</li> <li>– информационная среда здоровья</li> </ul>	Все дети  Дети от 3-х до 7-ми лет	Воспитатели групп, старший воспитатель, музыкальные руководители, учителя-дефектологи