

Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика

1. Точечный массаж
2. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий
3. Гимнастика с элементами хатха-йога
4. Комплексы по профилактике плоскостопия
5. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
6. Дыхательная гимнастика
7. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
8. Прогулки + динамический час
9. Закаливание:
 - о Сон без маек
 - о Ходьба босиком
 - о Чистка зубов и полоскание полости рта
 - о Обширное умывание
 - о Хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия
 - о Рижский метод закаливания (топтанье по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости травяными настоями)
10. Оптимальный двигательный режим
11. Кислородный коктейль

Коррекция

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ

1. Лук, чеснок
2. Полоскание полости рта чесночным настоем перед прогулкой (с 1.10 по 1.05)

Закаливание носоглотки чесночным раствором

Цель: профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах полости рта

Приготовление:

1 зубчик чеснока на 1 стакан воды.

Чеснок размять, залить охлаждённой кипячёной водой и настоять 1 час. Раствор использовать в течении 2-х часов после приготовления

Методические рекомендации:

- Применять как лекарственное средство (известно со времён Гиппократ), которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ.
- Полоскать горло, кому необходимо можно капать в нос.
- Применять с 1 октября по 30 апреля ежедневно после занятий, перед выходом на прогулку.

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

Группы раннего возраста

II младшая группа

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика – 8.10
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Постепенное обучение полосканию рта

5. Прогулка: дневная 10.00 – 11.10; вечерняя 17.30 – 18.30
6. Оптимальный двигательный режим
7. Перед прогулкой полоскание (приём внутрь 1ч.л.) чесночным настоем
8. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
9. Фитонциды (лук, чеснок)
10. Сон без маек и подушек
11. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
12. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам
Средняя группа

1. Приём детей на улице (при температуре выше -15°)
2. Утренняя гимнастика в группе 8.15
3. Точечный массаж по методике Уманской до или после завтрака
4. Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина. Постепенное обучение чистки зубов
5. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
6. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
7. Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)
8. «Чесночные» киндеры
9. Фитонциды (лук, чеснок)
10. Прогулки: дневная 10.30-11.40; вечерняя 17.45-18.30
11. Оптимальный двигательный режим
12. Сон без маек и подушек
13. Дыхательная гимнастика в кровати
14. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы (с 3 квартала)
15. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия
16. Элементы обширного умывания
17. После полдника полоскание полости рта отварами трав

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам
Старшая группа

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж по методике Уманской до завтрака с бальзамом «Звёздочка»
4. Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда
5. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
6. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
7. Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)
8. Чесночные «киндеры»
9. Фитонциды (лук, чеснок)
10. Прогулки: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 17.30 – 18.30
11. Оптимальный двигательный режим

12. Сон без маек и подушек
13. Дыхательная гимнастика в кроватях
14. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия
15. Обширное умывание, ходьба босиком
16. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
17. После полдника полоскание полости рта отварами трав

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

Подготовительная группа

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°-18°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда
4. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
5. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
6. Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)
7. Чесночные «киндеры»
8. Фитонциды (лук, чеснок)
9. Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30
10. Оптимальный двигательный режим
11. Сон без маек и подушек
12. Дыхательная гимнастика в кроватях
13. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия
14. Обширное умывание, ходьба босиком
15. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
16. После полдника полоскание полости рта отварами трав

Оздоровительная работа

- Ежедневные прогулки детей на свежем воздухе, что способствует получению витамина D, укрепляет нервную систему, повышает обмен веществ. При воздействии на организм солнечного света, свежего воздуха, в сочетании с двигательной активностью детей, оказывается наибольший оздоровительный эффект.
- Кислородный коктейль. Это вкусная и ароматная пена, которая повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, стимулирует физическую и умственную работоспособность и просто поднимает детям настроение.
- Иммунотерапия - витаминные напитки из шиповника, клюквы, травяные чаи с медом восстанавливают энергетический баланс клеток детского организма, положительно влияют на обмен веществ, придают сил и энергии, обогащают витамином С. Является хорошей профилактикой простудных заболеваний.
- Соки. Являются дополнительным источником витаминов, приучают детей к здоровому образу жизни.
- Сеансы ароматерапии с апельсиновым, абрикосовым и другими эвкалиптовыми маслами проводятся курсами в течение 10 дней в период повышенной заболеваемости.
- Кварцевание проводится ежедневно, 2 раза в день во время прогулки детей.

- Проветривание помещений проводится ежедневно, 2 раза в день во время прогулки детей.
- Обработка игрушек производится каждую неделю.
- Уборка: влажная проводится ежедневно; полная - 2 раза в неделю; генеральная(стирка штор, мягких игрушек, мытье стен, окон, дверей и пола со снятием ковровых покрытий) -