Оздоровительная работа в детском саду

по программе Е.Ю. Александровой

«Остров Здоровья»

***Использование нетрадиционного оздоровления***

* Элементы точечного массажа
* Пальчиковая и артикуляционная гимнастика
* Дыхательная и звуковая гимнастика Стрельниковой
* Психогимнастика по М Чистяковой
* Игровой массаж Уманской и Дейнеки
* Антистрессовый массаж и интеллектуальный Фрица Ауглина
* Проведение здоровьесбережения через все виды деятельности (психологический фон занятий, длительность, методы и формы, санитарно – гигиенические условия).
* Организация работы с родителями по проблеме укрепления и сохранения здоровья в ДОУ и семье.

***Нетрадиционные формы оздоровления***

* Элементы точечного массажа
* Пальчиковая гимнастика
* Дыхательная и звуковая гимнастика
* Психогимнастика по М. Чистяковой
* Игровой массаж Уманской, Дейнеки
* Антистрессовый массаж

***Направления работы***

***1***.**Направление**

Рациональная организация двигательной деятельности:

а. Физкультурные занятия

б. Самостоятельные физкультурные занятия

в. Интегрированные занятия с другими видами деятельности

г. Праздники и развлечения

д. Гимнастика после сна

е. Режим прогулок

ж.Двигательная активность с атрибутами и пособиями;

з. Создание развивающей среды

и. Проведение утреней гимнастики, физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;

к. Занятия по формированию здорового образа жизни.

***2.*Направление**

1.Босохождение

2. Обширное умывание

3. Воздушные ванны в облегченной одежде

4. Гимнастика на свежем воздухе в теплый период года

***3.*Направление**

1. Постоянный контроль осанки детей
2. Контроль за нагрузками для переболевших детей, и для детей, находящихся на диспансерном учете по поводу сопутствующих заболеваний (пиелонефрит, пороки сердца и пр.)
3. Подбор мебели, соответственно роста
4. Потребление фитонцидов после консультации с родителями (чеснок, лук).

***Структура внедрения***

Здоровьесберегающих методк и технологий.

***Физкультурно – оздоровительная работа.***

1. Подвижные игры и физкультурно - дыхательные упражнения на свежем воздухе.
2. Утренняя гимнастика с обязательным бегом и дыхательными упражнениями.
3. Дыхательная гимнастика во время режимных моментов в течение дня.
4. Дыхательная гимнастика после сна.
5. Релаксация.
6. Спортивные игры и соревнования.
7. Босохождение в теплый период года.
8. Элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения.

***Формы и методы оздоровления детей.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | ***Формы и методы*** | ***Содержание*** |
| 1 | Обеспечение здорового образа жизни | -Щадящий режим (адаптационный режим.  - гибкий режим. |
| 2 | Физические упражнения | - утренняя гимнастика  - физкультурные занятия  - подвижные игры  - профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки).  - спортивные игры |
| 3 | Гигиенические и водные процедуры | - умывание  - мытье рук  - обеспечение чистой среды |
| 4 | Свето – воздушные ванны | - проветривание помещений  - прогулки на свежем воздухе  - обеспечение температурного режима  и чистоты воздуха. |
| 5 | Активный отдых | - развлечения, праздники, игры, забавы  - дни здоровья  - каникулы |
| 6 | Светотерапия | - световое сопровождение средыи учебного процесса |
| ***7*** | Музыкотерапия | - музыкосопровождение режимных моментов.  - музыкальное оформление фона занятий  - музтеатральная деятельность |
| ***8*** | Аутотренинг и психогимнастика | - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы  - игры на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний  - коррекция поведения |
| ***9*** | спецзакаливание | - босоножье, игровой массаж  - дыхательная гимнастика |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Вид занятийи форма двигательной деятельности | Особенность организации |
| ***1*** | ***2*** |
| 1. **Физкультурно – оздоровительные мероприятия** | |
| 1.1 Утренняя гимнастика | Ежедневно в зале или на свежем воздухе 10 – 12 мин |
| 1.2 Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз) | Ежедневно 7 – 10 мин |
| 1.3 Физкультминутка | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, 3- 5 мин |
| 1.4 Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно на утренней прогулке 20 – 25 мин. |
| 1.5 Оздоровительный бег | 2 раза в неделю, группами по 5 – 7 человек на утренней прогулке, длительностью 3 – 7 мин. |
| 1.6 Гимнастика после дневного сна | Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей, длительность не более 10 мин. |
|  |  |

***Модель двигательного режима***

***2.Специально организованные занятия в режиме дня***

|  |  |
| --- | --- |
| 2.1 По физической культуре | 2 раза в неделю, 1 на прогулке |
| 2.2 Самостоятельная двигательная деятельность детей. | Ежедневно под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей. |
| ***3. Физкультурно – массовые занятия*** | |
| 3.1 Неделя здоровья  (каникулы) | 2 раза в год- в конце декабря и в конце марта |
| 3.2 Физкультурно - спортивные праздники | 2 – 3 раза в год (40 мин) (руководитель по физкультуре) |
| 3.3Физкультурный досуг | 1-2 раза в месяц (30 мин) (воспитатели) |
| ***4.Совместная физкультурно – оздоровтельная работа детского сада и семьи*** | |
| 4.1 Домашние задания | Определяет воспитатель |
| 4.2 Участие родителей в мероприятиях | Подготовка и проведение досугов, праздников, дней здоровья |
|  |  |

***Планирование***

***по использованию оздоровительной системы***

***в режиме дня.***

***Утренняя гимнастика:***

- дыхательная гимнастика

- пальчиковая гимнастика

- обще - развивающие упражнения

- использование элементов упражнений из различных оздоровительных систем.

***Перед занятиями:***

- точечный массаж

- интеллектуальный массаж.

***Физкульт минутки на занятиях:***

***-*** дыхательные упражнения

- пальчиковая гимнастика

***Утренняя прогулка:***

- дыхательная гимнастика

***-*** оздоровительная ходьба, бег

***Перед сном:***

- релаксация, саморегуляция

***После сна:***

Гимнастика пробуждения

- дыхательная гимнастика

- пальчиковая гимнастика

***Перед ужином:***

Массаж по профилактике простудных заболеваний