Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №118 с приоритетным осуществлением деятельности по социально-эмоциональному развитию детей дошкольного возраста г.Бикина Бикинского муниципального района Хабаровского края

**Отчет по оздоровительной работе с детьми в зимний период 2011-2012гг.**

«Здоровье - это самое ценное, что есть у человека».

Н.А.Семашко

Оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста приобрела в последние десятилетия особую актуальность, что связано прежде всего со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Причин тому много: это социальные, экологические, политические факторы. В связи с этим одна из важнейших задач ДОУ именно сохранение и укрепление здоровья дошкольников в течение всего года. Ведь полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. А физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием.

Зимний период очень благоприятная пора для оздоровления и закаливания детского организма. Одним из немаловажных факторов здесь является чистый воздух.

Из года в год мы организуем оздоровительные мероприятия, которые постоянно совершенствуем. Система физкультурно-оздоровительной работы в зимний период включает в себя лечебно-профилактические и физкультурно-оздоровительные мероприятия (Приложение 2).

Как же была организована оздоровительная работа в зимний период? (Приложение 3)

На 1 (подготовительном) этапе проводился анализ имеющихся условий по организации и проведению прогулок, уровня педагогического мастерства и квалификации педагогов, интересов, потребностей и запросов воспитателей, создание материальной базы, системы координации усилий всех участников педпроцесса: воспитателей, узких специалистов, медика, родителей.

Работа началась с **оказания методической помощи воспитателям** по организации работы в зимний период. На МО воспитателей ДОУ под руководством воспитателя Мукасеевой С.А и зам.зав. по ВМиР Кашкаревой И.А. была проработана методика организации и проведения прогулок. Для реализации этой задачи была проведена консультация «Методика организации прогулок с детьми в зимний период» (Приложение ), уже в ходе зимнего периода были организованы открытые показы прогулок.

В методическом кабинете была подготовлена **подборка и обзор методической литературы** по данному вопросу из журналов:

* «Дошкольное воспитание»,
* «Ребёнок в детском саду»,
* «Обруч»,
* «Управление ДОУ»,
* «Дошкольная педагогика» и других периодических изданий.

Так же на МО были разработаны картотеки зимних прогулок для разных возрастов и подборка экспериментов и опытов, подвижных игр, бесед с детьми. (Приложение 8, 9, 10)

Было обновлено и приобретено выносное оборудование для прогулок, самостоятельной и трудовой деятельности детей (ледянки, кукольные сани, ящики для перевозки снега, деревянные и пластмассовые лопаты, ведерки, формочки, палочки для рисования на снегу, печатки, вожжи, султанчики,

флажки, кегли, маски для сюжетно-ролевых игр, лыжи, оборудование для экспериментов, игрушки из бросового материала).

Для обеспечения качественной организации прогулки в зимний период были создать определенные условия: расчистка участков и физкультурной площадки от снега, сооружение построек для развития основных движений (ходьба, бег, упражнение в равновесии, лазанье, прыжки, метание).

Оформление зимних участков - работа непростая, требующая больших физических затрат. Поэтому привлечение родительской общественности здесь является обязательным условием. В ДОУ был объявлен смотр-конкурс по оформлению зимних участков. Родители и педагоги работали совместно. Были изготовлены снежные и ледяные фигуры, украшения и игрушки, которыми были украшены участки ДОУ, окна и фасад были украшены гирляндами (Приложение 18). Коллектив ДОУ принял участие в районном конкурсе «Новогодний Бикин – 2012» и занял 1 место (диплом).

При **оформлении территории** детского сада большое значение придавалось безопасности, целесообразности, красочности, а также эстетичности построек. Ярко украшенный участок сам по себе вызывает у детей устойчивый положительный эмоциональный настрой, желание идти на прогулку. Педагоги украсили веранды гирляндами, изготовленными игрушками, флажками разнообразной конфигурации, на ветки деревьев прикрепили вертушки, снежинки, шумовые инструменты из бросового материала. Снежные постройки воспитатели и родители разукрасили в яркие цвета, использовали бросовый материал, т.к. он практичен и смотрится ярче.

Для обеспечения безопасности на прогулках, экскурсиях и при проведении массовых мероприятий были разработаны инструкции (Приложение 16 ). С данными инструкциями был ознакомлен весь коллектив на собрании трудового коллектива. Также была сделана подборка наглядного материала по ОБЖ в зимний период. (Приложение ).

На педагогическом совете был разработан план мероприятий с детьми на зимний период, который согласовывался с годовым планом работы ДОУ (Приложение 4, 5, 6 ).

**Физкультурно-оздоровительная работа** в зимний период осуществлялась через проведение:

* спортивных совместных праздников со школьниками
* Неделя здоровья (Приложение 7)
* Дня подвижных игр разных народов
* проведения физкультурных праздников и развлечений
* физкультурных занятий на улице
* Акция «Гололед, гололед, гололедица!» (Приложение 12)

Все эти мероприятия проходили на свежем воздухе, были задействованы не только воспитанники ДОУ и воспитатели, но выпускники детского сада, узкие специалисты, младшие воспитатели, родители.

Использовалась и физкультурная площадка ДОУ. Вокруг нее была проложена лыжня, на которой дети старших групп обучались ходьбе на лыжах. На баскетбольном поле дети играли в хоккей. Также проводились эстафеты с полосой препятствий, с метанием в цель.

На двух участках групп были построены снежные крепости, на которых разворачивались настоящие снежные баталии детей всех возрастов.

Ещё одно важное направление – это **взаимодействие с родителями.** В холлах ДОУ на информационных стендах и в раздевалках групп разместили консультации следующего содержания:

* «Прогулки зимой»,
* «Схема, как одеть ребенка при разных температурных режимах»
* «Как одеть ребенка, чтобы он не замерз или откуда берутся простуды»,
* «Прогулки во время и после болезней»,
* «Подвижные игры всей семьёй»,
* «Чем занять ребёнка на прогулке?».

К воспитателям в зимний период часто обращаются родители с просьбой не брать ребёнка на прогулку, т.к. он приболел. Задача педагога грамотно и доступно объяснить родителям важность прогулок. Индивидуальное консультирование – одна из наиболее эффективных форм работы. Исходя из проблем групп, в родительских уголках размещалась соответствующая информация по каждому дошкольному возрасту. В рубрике «Советуем прочитать» имеется подборка художественной литературы на зимнюю тематику: сказки, рассказа о природе, стихи, загадки, пословицы о зиме и т.д. Педагогами ДОУ проводились совместные мероприятия с родителями – развлечения, праздники.

Контрольно-аналитическая деятельность в ДОУ проводилась в таком направлении как проведение оперативного контроля и тематической проверки. (Приложение 19)

Вопросы, стоящие на контроле:

– создание условий на участке и проведение прогулки;   
– порядок одевания и раздевания детей;   
– содержание и состояние выносного материала;  
– организация наблюдений и опытнической деятельности;  
– труд детей на участке;  
– самостоятельные игры детей;   
– индивидуальная работа по развитию основных видов движений;   
– состояние оборудования участка;  
**–** организация разнообразной деятельности на прогулке.

Вопросы организации и проведения прогулок были включены и в план **тематической проверки.** Например, одно из направлений тематической проверки «Организация двигательной активности детей» – это «Двигательная активность детей на прогулке».

Выводы и рекомендации оперативного и тематического контроля, заслушанные на педагогическом совете способствуют профессиональному росту педагогов, качественному проведению прогулок.

Не маловажным является и профилактическая работа. Это плановые прививки от гриппа, витаминизация питания за счет добавления в пищу чеснока, в чай лимона, аскорбиновой кислоты в третье блюдо, использование в группах аромомасел (пихта, сосна, ель), проведение закаливающих процедур. В целях оздоровления организма ребёнка во всех группах проводятся различные виды закаливания. В группе раннего возраста - это воздушные ванны и ходьба по корригирующим дорожкам. В младшей и средней группах добавляется дыхательная гимнастика. В старших группах - массаж стопы, гимнастика на постели. Также для проведения профилактических мероприятий в нашем дошкольном учреждении имеются бактерицидные лампы.

**Проведенный анализ работы**  ДОУ в зимний период показал следующие результаты:

-необходимость разработки рекомендаций для педагогов: по организации, регулированию, планированию работы в зимний период

-в будущем учебном году ввести в практику составление педагогами небольших отчётов или схем-отчетов, организовать фотовыставки для родителей

- методический кабинет пополнился новым материалом

-на основе контроля выявилась необходимость методической помощи конкретному воспитателю, корректировки образовательного процесса

-у детей повысилась двигательная активность на 10-13%

-произошло снижение заболеваемости на 5%

-родители приняли активное участие в жизни детского сада и своих детей.

**Приложение 1**

Приказ

От 24.11.2011г № 5

Об организации работы

в зимний оздоровительный период

В целях сохранения и улучшения здоровья воспитанников, улучшения материально-технической базы ДОУ, создания условий для оздоровительной работы, совершенствования содержания, форм, методов воспитательной и оздоровительной деятельности в ДОУ

ПРИКАЗЫВАЮ

1. Перевести МБДОУ детский сад №118 на зимний оздоровительный режим с 01.12.2011г. по 29.02.2012г. Утвердить режим работы для всех возрастных групп на зимний оздоровительный период. Организацию жизнедеятельности воспитанников осуществлять в соответствии с зимним режимом дня и планом зимней оздоровительной работы.
2. Заместителю заведующего по воспитательной и методической работе Кашкаревой Инне Анатольевне в срок до 27.11.11г.:
   1. Составить график использования физкультурной площадки для проведения спортивных мероприятий, (досугов, развлечений)
   2. Оформить в методическом кабинете в помощь воспитателям рекомендации, учебные пособия, подборку методической, художественной литературы для организации сезонной образовательной работы с воспитанниками по ознакомлению с явлениями природы, экологическому воспитанию детей зимой, самостоятельной и совместной деятельности на прогулке.

2.4.Провести инструктаж с воспитателями по охране жизни и здоровья воспитанников на игровых площадках, во время экскурсий, походов.

3. Мусохрановой Татьяне Прокопьевне

3.1. В срок до 28 ноября 2011г. провести инструктажи с педагогами, обслуживающим персоналом по охране жизни и здоровья детей в зимний период, проведению и организации экскурсий, катанию с горок и на ледяных дорожках, соблюдению санитарно-эпидемиологического режима, организации закаливания в зимних условиях, соблюдению правил ОБЖ, проведению массовых и развлекательных мероприятий, оказанию первой медицинской помощи, противопожарной и электробезопасности;

3.2.Усилить контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологического режима во всех помещениях, пищеблоке, групповых помещениях, на прогулочных участках, за воспитательно-образовательной работой в группах, состоянием выносного материала, соблюдением технологии приготовления и витаминизации пищи, соблюдением инструкций по охране жизни и здоровья детей, за двигательной активностью детей на прогулке.

3.3.В течение зимнего оздоровительного периода вести просветительскую работу среди работников, родителей по предупреждению острых респираторных заболеваний и гриппа, организации закаливающих и профилактических процедур.

4. Старшему повару Кожевниковой Татьяне Борисовне:

4.1.Повысить общую витаминизацию питания за счет добавления чеснока и лука в первые и вторые блюда, лимона и аскорбиновой кислоты в третьи блюда, добавление свежих овощей, фруктов, соков, ягод;

4.2.Организовать строгое соблюдение санитарно-эпидемиологического режима во всех помещениях пищеблока.

5.Завхозу в срок до 1 декабря 2011г.

5.1.Провести инструктаж с младшими воспитателями по охране жизни и здоровья воспитанников на игровых площадках, во время экскурсий, походов, катанию с горок и на ледяных дорожках.

5.2.Обеспечить исправность ограждений, оборудования на игровых, спортивных площадках, своевременную уборку снега, наледи и сосулек;

1. Воспитателям всех возрастных групп в срок до 1 декабря 2011г:

6.1.Оформить наглядную информацию для родителей об организации педагогического процесса в зимний оздоровительный период;

6.2.Подготовить выносное игровое оборудование, оборудование для организации труда воспитанников на природе;

6.3.Создать условия на участках для организации сюжетно-ролевых игр, игр и опытов со снегом, строительных, спортивных игр;

1. Младшим воспитателям***:***

7.1.Обеспечить строгоесоблюдению санитарно-эпидемиологического режима в групповых помещениях, на прогулочных участках. Ежедневно утром до 9.00 осуществить уборку веранд и участков от снега;

7.2.Оказывать помощь в обеспечении двигательного режима для воспитанников во время прогулки;

7.3.Осуществлять постоянный контакт с воспитателями во время прогулок в целях предупреждения несчастных случаев с воспитанниками.

8.Дворнику**:**обеспечить строгоесоблюдению санитарно-эпидемиологического режима на прогулочных участках и территории ДОУ. Ежедневно утром до 8.00 осуществить уборку участков от мусора, битого стекла и прочего мусора, несущего угрозу жизни и здоровья воспитанников, от снега и наледи;

9.Плотнику:ежедневный осмотр построек на участках на наличие поломанных построек, торчащих гвоздей и т.п., своевременный ремонт;

10.Сторожу: своевременный обход территории и сдача дежурства под роспись дежурному воспитателю.

Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Заведующий Т. П. Мусохранова

**Приложение 2**

**Схема оздоровительно-профилактических мероприятий**

**на зимний период**

|  |  |
| --- | --- |
| *Мероприятия* | *Особенности организации* |
| Воздушные ванны | ежедневно, на утренней и вечерней прогулке; сон с доступом свежего воздуха |
| Стопотерапия, босохождение  ( по полу, по корригирующим дорожкам) | На занятиях по физкультуре, после сна, начиная с 5 мин |
| «Дорожка здоровья» | ежедневно, после дневного сна в течение 5-7 мин. |
| Мытье рук с самомассажем, пальчиковая гимнастика | ежедневно |
| Утренняя гимнастика | ежедневно, с предварительным проветриванием помещения |
| Гимнастика пробуждения | ежедневно, по мере пробуждения детей |
| Подвижные игры с физическими упражнениями | ежедневно, во время утренней и вечерней прогулки, подгруппами или индивидуально, с учетом двигательной активности детей. |
| Индивидуальная работа по развитию движений | ежедневно в 1 и 2 половину дня, на утренней и вечерней прогулках |
| Прогулки- походы по территории детского сада  (младшая, средняя гр.) и за  пределы (старшая, подготов.) | 1 раз в две недели, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных воспитателем игр и упражнений  младшая группа: продолжительность 20 - 30 мин;  средняя гр.- 30-40 мин; старшая, подгот. гр.: расстояние 3- 4,5 км; длительность - 2 ч. - 2, 5 час (привал не менее 1 часа). |
| Соки, фрукты, овощи, витаминизация блюд, добавление аскорбиновой кислоты и лимона в третье блюдо, чеснока и лука – в первое и второе блюдо | ежедневно |
| Дыхательная,  артикуляционная  гимнастики | 2-3 раза в день во время утренней зарядки, прогулки, после сна |
| Физкультурные занятия | 3 раза в неделю, с учетом двигательной активности |
| Самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно, совместно с воспитателем и под руководством воспитателя в помещении и на свежем воздухе |
| Физкультурный досуг | 1 раз в неделю |

**Приложение 3**

**План подготовки ДОУ к зимнему сезону**

***1. Административно-хозяйственные вопросы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Наименование мероприятий* | *Срок* | *Ответственные* |
| 1. Провести ревизию существующего инвентаря, оборудования, комплектов игр на зимней прогулке | октябрь-ноябрь | зам.зав.по ВМР, педагоги |
| 2.Проведение разного вида ремонта инвентаря, оборудования, комплектов игр, пополнение недостающего | ноябрь | педагоги |
| 3. Подготовить уголок природы, метеостанцию, изготовить кормушки | октябрь-ноябрь | педагоги, творческая группа по экологии |
| 4.Разработать и подобрать инструкции по охране жизни и здоровья детей при организации зимних праздников, игр, походов, массовых мероприятий, катаний с горы с учетом специфики ДОУ | октябрь-ноябрь | педагоги, комиссия по ОТ, заведующий, зам.зав.по ВМР |
|  |  |  |
| 5. Провести инструктаж педагогов, технического персонала по вопросам охраны жизни и здоровья детей при организации зимних праздников, игр, походов, массовых мероприятий, катаний с горы | ноябрь | заведующий, зам.зав.по ВМР, завхоз |
| 6. Организовать субботники по благоустройству территории ДОУ с привлечением родителей | ноябрь - декабрь | заведующий, завхоз, педагоги |
| 7. Издать приказы по организации охраны, пропускного и внутреннего режима в детском саду, организации работы по безопасному пребыванию детей в зимний период в образовательном учреждении, по соблюдению гигиенических требований к обработке оборудования и участков | ноябрь-декабрь | заведующий |
| 8.Определить порядок контроля и ответственных работников за ежедневный осмотр состояния ограждений территории, наличия на территории сугробов, сосулек, наледи, санитарного состояния спортивной площадки, мини-стадиона, оборудования, веранд | С декабря по февраль | заведующий, педагоги, плотник, дворник, сторожа |
| 9. Благоустроить территорию детского сада, организовать маршруты здоровья, зоны движения | ноябрь-декабрь | заведующий, завхоз, педагоги |
| 14. Обеспечить бесперебойную уборку снега на всей территории дошкольного учреждения | С декабря по февраль | завхоз  дворник |

***2.*** **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕДИЦИНСКАЯ РАБОТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Наименование мероприятий* | *Срок* | *Ответственные* |
| ***1.*** Обновление наглядной агитации по оздоровлению детей и профилактической работе с родителями в зимний период | С декабря по февраль | старшая мед.сестра |
| 2. Провести антропометрические измерения детей | ноябрь | старшая мед.сестра |
| 3. Комплектование аптечек на группах, их пополнение | ноябрь | старшая мед.сестра |
| 4. Уточнение списка детей страдающих аллергическими заболеваниями, со сниженным иммунитетом | ноябрь | старшая мед.сестра |
| 5. Профилактика ОРВИ, гриппа:  5.1.Организация профилактических мероприятий, вакцинации детей и дошкольников  5.2.Обеспечение медикаментами для оказания первой помощи.  5.3.Наглядная агитация по профилактике ОРВИ и гриппа. | ноябрь-февраль | старшая мед.сестра |
| 6. Закаливание с использованием природных факторов, разработка рекомендаций | ноябрь-февраль | старшая мед.сестра, зам.зав.по ВМиР,  педагоги |

***3. Методическая работа***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Наименование мероприятий* | Срок | Ответственные |
| 1. Провести консультацию для воспитателей по подготовке и проведению работы с детьми в зимний период | ноябрь | зам.зав.по ВМР |
| 2. Организовать творческие группы воспитателей по подготовке к зимнему периоду | октябрь-ноябрь | зам.зав.по ВМР |
| 3. Подготовить методические рекомендации: «Посильный труд дошкольников зимой», «Использование прогулки для обеспечения необходимой двигательной активности детей», «Организация прогулок в ДОУ в зимний период», «ОБЖ в зимний период» и др. | октябрь-ноябрь | зам.зав.по ВМР |
|  |  |  |
| 4. Оснастить методический кабинет необходимым материалом в помощь воспитателям:  a)Разработать маршруты прогулок и экскурсий с учётом месторасположения дошкольного учреждения, рекомендации к ним по их проведению   b)Составить картотеку подвижных игр, наблюдений   c)Подготовить календарь русской природы  d)Подготовить календарь зимних народных праздников, развлечений  e)Подобрать литературу о животных, о зимних забавах, о праздниках  j) Подготовить наглядный материал для родителей воспитанников в рамках санитарно-просветительской деятельности: советы врача, воспитателя, психолога. | октябрь-ноябрь | зам.зав.по ВМР  зам.зав.по ВМР,  воспитатели групп, психолог |
| 5. Составить общий план мероприятий работы специалистам: физинструктор, музыкальный руководитель | ноябрь | узкие специалисты |
| 6. При написании календарных планов работы воспитателям ориентироваться на план зимней оздоровительной работы в ДОУ, на годовой план работы учреждения | ноябрь | воспитатели |

***4. Работа с родителями***

\*Провести групповые собрания по подготовке к зиме, на которых познакомить родителей с состоянием здоровья детей, о профилактических мероприятиях, проинформировать о зимней программе детского сада

\*Организовать консультации на медико-педагогические темы о зимних забавах, развлечениях, об ОБЖ в зимний период

\*Подготовить информационно-справочный раздел для родителей, как в методическом кабинете, так и папки-передвижки в группах.

**Приложение 4**

***Режим дня в холодное время года***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Режимные моменты*** | ***10-ти часовое*** | ***12-ти часовое*** |
| ***Прием и осмотр детей, игры, дежурства, утренняя гимнастика*** | ***7.30 - 8.30*** | ***7.30 - 8.30*** |
| ***Подготовка к завтраку, завтрак*** | ***8.30 - 8.55*** | ***8.30 - 8.55*** |
| ***Игры, подготовка к образовательной деятельности*** | ***8.55 – 9.10*** | ***8.55 – 9.10*** |
| ***Образовательная деятельность*** | ***9.10 – 10.10*** | ***9.10 – 10.10*** |
| ***Игры, подготовка к прогулке*** | ***10.10 – 10.40*** | ***10.10 – 10.40*** |
| ***Прогулка (наблюдения, труд, игры)*** | ***10.40 – 11.40*** | ***10.40 – 11.40*** |
| ***Возвращение с прогулки, водные процедуры*** | ***11.40 – 12.00*** | ***11.40 – 12.00*** |
| ***Подготовка к обеду, обед*** | ***12.00 – 12.20*** | ***12.00 – 12.20*** |
| ***Подготовка ко сну, дневной сон*** | ***12.20 – 15.00*** | ***12.20 – 15.00*** |
| ***Подъем, воздушные процедуры, игры*** | ***15.00 – 15.30*** | ***15.00 – 15.30*** |
| ***Совместная деятельность*** | ***15.30 – 16.10*** | ***15.30 – 16.10*** |
| ***Подготовка к полднику, полдник*** | ***16.10 – 16.40*** | ***16.10 – 16.40*** |
| ***Подготовка к прогулке, прогулка, игры, совместная деятельность*** | ***16.40 – 17.30*** | ***16.40 – 17.40*** |
| ***Подготовка к ужину, ужин*** |  | ***17.40 – 18.20*** |
| ***Игры, самостоятельная деятельность, уход домой*** |  | ***18.20 – 19.30*** |

**Приложение 5**

**План мероприятий с детьми на зимний оздоровительный период в ДОУ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Группа** | **Неделя** | **Ответственные** |
| **Декабрь** | | | |
| Праздник, посвященный наступлению зимы "И снега блеск и звон хрустальный льда" | Подготовительная, старшая, средняя | 1 | Музыкальный руководитель, воспитатели |
| Экскурсия в библиотеку | Подготовительная, старшая, ­средняя | 1 | воспитатели |
| Развлечение "Угадай мелодию!" | Подготовительная, старшая | 2 | Музыкальный руководитель |
| Фестиваль подвижных игр | Подготовительная, старшая, ­средняя | 2 | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| Конкурс "Юные художники" ­рисование на снегу | Все группы | 3 | Воспитатели |
| Мастерская Деда Мороза | Все группы | 3 | Воспитатели, родители |
| Кукольный театр "Теремок на новый лад" | Средняя, младшая | 3 | Воспитатели, музыкальный руководитель |
| Экскурсия в парк | Подготовительная, старшая | 4 | Воспитатели |
| Акция «Накормим птиц» - изготовление кормушек | Все группы | 4 | Воспитатели, родители |
| Конкурс поделок из снега и льда | Подготовительная, старшая, ­средняя | 4 | Воспитатели, родители |
| Конкурс на лучшую елочку | Все группы | 5 | Воспитатели, родители |
| Новогодние утренники | Все группы | 5 | Воспитатели, родители |
| День именинника | Все группы | 5 | Воспитатели |
| **Январь** | | | |
| Рождественские встречи | Подготовительные, старшие | 1-2 | Музыкальный руководитель, воспитатели |
| Опытническая работа "Лаборатория Галлилео" (ОБЖ) | Подготовительные, старшие | 1-2 | Воспитатели |
| Кукольный театр "Королева – зубная щетка" | Средняя, младшая | 1-2 | Воспитатели, музыкальный руководитель |
| Неделя здоровья (см.Приложение ) | Все группы | 2 | Воспитатели, узкие специалисты |
| Концерт "Радуга талантов" | Подготовительная, старшая, средняя | 3 | Музыкальный руководитель |
| Фестиваль народных игр | Подготовительная, старшая, средняя | 3 | Инструктор по физической культуре |
| Кукольный театр "В гостях у игрушек" | Средняя, младшая | 4 | Воспитатели, музыкальный руководитель |
| Конкурс "Волшебница Зима" (изодеятельность) | Подготовительная, старшая, средняя | 4 | Воспитатели, родители |
| Соревнования "Вот праздник веселый зима принесла" | Подготовительная, старшая | 4 | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| Викторина «Природа зимой» | Подготовительная, старшая, средняя | 5 | Воспитатели |
| День именинника | Все группы | 5 | Воспитатели |
| **Февраль** | | | |
| Развлечение по ОБЖ «Осторожно, зима» | Подготовительная, старшая | 1 | Воспитатели |
| Физкультурный досуг " Как мы с горки, ух!!!" | Средняя, младшая | 1 | Инструктор по физической культуре |
| Конкурс рисунков «Зимняя природа» | Подготовительная, старшая, средняя | 1 | Воспитатели, родители |
| Экскурсия в библиотеку | Подготовительная, старшая | 1 | Воспитатели |
| Праздник игр | Средняя, младшая | 2 | Воспитатели |
| Концерт "Юные таланты" | Подготовительная, старшая, средняя | 2 | Музыкальный руководитель |
| Беседа-игра «Запомните детки: таблетки – не конфетки» | Подготовительная, старшая,средняя | 2 | Воспитатели, медицинский работник |
| Конкурс "Волшебная бумага" (аппликация и оригами) | Подготовительная, старшая, средняя | 3 | Воспитатели, родители |
| Кукольный театр "Волшебный колобок" | Средняя, младшая | 3 | Воспитатели |
| Физкультурный досуг "Богатыри русские" | Подготовительная, старшая, средняя | 3 | Инструктор по физической культуре |
| Экскурсия в парк | Подготовительная, старшая | 3 | Воспитатели |
| Конкурс детского рисунка "Нарисуем сказку сами" | Подготовительная, старшая, средняя | 4 | Воспитатели, родители |
| Развлечение "В гостях у доктора Пилюлькина" | Средняя, младшая | 4 | Воспитатели, медицинский работник |
| Праздник "Тридцать три богатыря" (к 23 февраля) | Все группы | 4 | Музыкальный руководитель, воспитатели |
| Конкурс детского рисунка "Красавица, Зима" (нетрадиционные техники) – выставка работ | Подготовительная, старшая, средняя | 4 | Воспитатели, родители |
| Праздник "Как на масляной неделе" | Все группы | 5 | Музыкальный руководитель, воспитатели |
| День именинника | Все группы | 5 | Воспитатели |

ПЛАН

Зимней оздоровительной работы

МДОУ детский сад №118 г.Бикина

на 2011-2012 год

г.Бикин

2012 г.

**Приложение 6**

**План работы на зимний оздоровительный период**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Содержание работы*** | ***Сроки*** | ***Ответственные*** |
| ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ | | | |
| 1. | Календарное планирование | Декабрь-февраль | Воспитатели |
| 2. | Обязательные занятия (организованная совместная деятельность педагога с детьми) согласно сетке занятий | Декабрь-февраль | Муз. руководитель, инструктор по физо, воспитатели |
| 3. | Музыкальные и физкультурные развлечения 1 раз в неделю согласно планам музыкального и физкультурного руководителя | в течение всего зимнего периода | Муз. руководитель, инструктор по Физо,воспитатели |
| 4. | Игровая деятельность согласно требованиям программы | Декабрь-февраль | Воспитатели |
| 5. | Работа с детьми по предупреждению бытового и дорожного травматизма. Беседы, развлечения, игры по ознакомлению с правилами дорожного движения, с правилами поведения зимой на улице, экскурсии. | Декабрь-февраль | Воспитатели |
| 7. | Этические беседы:  - «Внешность может быть обманчива» (контакты с незнакомыми людьми)  - «Предметы, требующие осторожного обращения» (пожароопасные предметы, балконы, открытые окна)  -«Зима, сосульки, гололед»  - «Игры во дворе: санки, лыжи и коньки»  - «Что такое витамины?»  -«Праздники без неприятностей»  «Первая медицинская помощь» | Декабрь-февраль | Воспитатели, медицинский работник |
| 8 | Экологическое воспитание детей:  - беседы;  - эксперименты с водой, снегом, льдом;  -работа с календарями природы и погоды, на метеостанции;  - труд на участке  -изодеятельность и ручной труд с природным материалом | Декабрь-февраль | Воспитатели |
| 9. | Театрализованная деятельность:  - изготовление атрибутов;  - игры-драматизации;  -показ детьми старших и подготовительных групп спектаклей для малышей | Декабрь-февраль | Воспитатели,  Муз. руководитель |
| 10. | Игры-викторины:  - «Знаешь ли ты правила поведения на льду»  - «Природа в зимний период» | Декабрь-февраль | Воспитатели |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ | | | |
| 1. | Максимальное пребывание детей на свежем воздухе (экскурсии, одно физкультурное занятие, прогулки, развлечения) | Декабрь-февраль | Воспитатели |
| 2. | Создание условий для повышения двигательной активности детей на свежем воздухе путем расширения ассортимента выносного оборудования | Ноябрь-декабрь | Заведующая,  завхоз |
| 3. | Осуществление различных видов закаливания в течение дня  Закаливание водой:  - мытье рук с самомассажем  Закаливание воздухом:  - утренний гимнастика с предварительным проветриванием помещения;  - воздушные ванны во время прогулки;  - сон с доступом свежего воздуха  Рефлексотерапия:  - стопотерапия/самомассаж стоп, хождение по гальке, «Дорожке здоровья»  Индивидуальная работа по рекомендациям инструктора по Физо | Декабрь-февраль | воспитатели |
| 4. | Подгрупповая и индивидуальная работа с детьми по развитию основных видов движений на прогулке | Декабрь-февраль | воспитатели |
| 5. | Ежедневное включение в меню свежих овощей, фруктов, соков.  - витаминизация третьего блюда добавлением лимона и аскорбиновой кислоты;  - салат из свежих овощей;  - витаминизация первого и второго блюда добавлением лука и чеснока | Декабрь-февраль | повар |
| 6. | Профилактическая вакцинация от гриппа воспитанников и сотрудников |  | Медицинский работник, детская поликлиника |
| ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА | | | |
| 1. | Инструктаж с сотрудниками:  - «Инструкция по охране жизни и здоровья детей в детском саду и на детских площадках» (письмо МП МЗ от 11.07.62 г.) № 176 от 30.08.95 г. № 47/10 от 22.06.93 г.;  -«Инструкция о правилах катания с горы и на ледяных дорожках»  -«Инструкция о проведении массовых мероприятий»  - «Типовые правила пожарной безопасности»;  - «О предупреждении детского травматизма»;  -«О предупреждении дорожно-транспортного травматизма»;  -«Охрана труда и выполнение требований техники безопасности на рабочем месте»;  -«Оказание первой помощи при обморожении и замерзании» | Конец ноября, декабрь | Заведующая,  медицинская сестра  завхоз  медицинская сестра  завхоз  медицинская сестра |
| 4. | Беседы с детьми:  «Зимние опасности»;  «Наши друзья – витамины, чеснок и лук»»;  «Что можно и что нельзя»;  «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»;  «Внешность может быть обманчива» (контакты с незнакомыми людьми);  «Предметы, требующие осторожного обращения» (пожароопасные предметы, балконы, открытые окна);  «Заботимся о своем здоровье»;  «Игры во дворе и дома»;  «Что такое витамины»  -«Зима, сосульки, гололед»  - «Игры во дворе: санки, лыжи и коньки»  -«Праздники без неприятностей»  «Первая медицинская помощь» | Декабрь-февраль | Воспитатели |
| 5. | Техника безопасности при проведении новогодних елок. Проведение тренировки по эвакуации при пожаре | декабрь | Заведующий |
| АДМИНИСТРАТИВНО- ХОЗЯЙСТВЕННАЯ РАБОТА | | | |
| 1. | Оформление участков, очистка снега и льда | Декабрь-февраль | Заведующая, завхоз |
| 2. | Утепление окон, балконных дверей | Ноябрь- декабрь | Заведующая, завхоз |
| 3. | Приобретение спортивного и игрового оборудования | до 01.06.08г. | Заведующая, завхоз |
| 4. | Строго соблюдать график отпусков воспитателей и персонала ДОУ, не допуская одновременного ухода в отпуск постоянно работающих воспитателей возрастных групп | Декабрь-февраль | Заведующая, завхоз |
| 5. | Приобретение елочных украшений, гирлянд за счет спонсорских средств | Ноябрь-декабрь | Заведующая, завхоз |
| КОНТРОЛЬ И РУКОВОДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТОЙ | | | |
| 1. | Смотр-конкурс по подготовке групп и участков в зиме | Ноябрь-декабрь | Члены жюри |
| 2. | Оперативный контроль по плану | Декабрь-февраль | Заведующая |
| 3. | Двигательная активность детей на прогулке | Декабрь-февраль | Заведующая, медицинская сестра, зам.зав. по ВМиР |
| 4. | Проверка наличия и сохранности выносного материала. | Декабрь-февраль | Заведующая, завхоз |
| 5. | Выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей. Соблюдение санитарных правил содержания помещений и детских площадок в ДОУ. | Декабрь-февраль | Заведующая,  медицинская сестра |
| 6. | Организация питания:  - формирование КГН;  - документация по питанию, перспективное меню;  - витаминизация, контроль калорийности пищи. | Декабрь-февраль | Заведующая,  медицинская сестра |
| 7. | Соблюдение питьевого режима в соответствии с гигиеническими требованиями. | Декабрь-февраль | Заведующая,  медицинская сестра |
| 8. | Обеспечение закаливания детского организма: хождение по корригирующим дорожкам, водные процедуры, воздушные ванны, сменное белье. Проведение физкультурных игр и развлечений. | Декабрь-февраль | Заведующая,  медицинская сестра |
| 9. | Организация воспитательно-оздоровительного процесса в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и программными требованиями с детьми. Планирование и организация различных видов деятельности. | Ежедневно  Декабрь-февраль | Заведующая |
| 10. | Организация работы по ОБЖ. | Декабрь-февраль | Заведующая |
| 11. | Работа с родителями. | Декабрь-февраль | Заведующая |
| МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА | | | |
| 1. | Консультации для воспитателей:  -«Особенности планирования воспитательно-оздоровительной работы в зимний период»;  - «Организация целевых прогулок и экскурсий в холодное время года»;  - «Организация работы по развитию движений на прогулке»;  - «Охрана жизни и здоровья детей на прогулке»  -«Методика организации прогулок в зимний период»  -«Охрана зрения детей на занятиях в ДОУ» | Ноябрь - февраль | Зам.зав. по ВМиР |
| 2. | Выставка методических пособий, статей и журналов по работе с детьми в зимний период | Ноябрь- февраль | Зам.зав. по ВМиР |
| 3. | Оформление методических рекомендаций по организации и проведению прогулок зимой | декабрь | Зам.зав. по ВМиР |
| 4. | Подборка методической литературы, разработка всевозможных картотек к планируемым видам деятельности, разработка перспективных планов, консультаций для родителей и воспитателей | январь | Зам.зав. по ВМиР |
| 5. | Индивидуальная работа с воспитателями (по запросам) | Декабрь-февраль | Зам.зав. по ВМиР,  специалисты |
| 6. | Оформление документации, обзор методической литературы, наглядных материалов, оформление стендов | Декабрь-февраль | Зам.зав. по ВМиР |
| 7. | Тематическая проверка:  «Работа с семьей по социально-личностному развитию старших дошкольников» | Ноябрь-декабрь | Зам.зав. по ВМиР |
| 8. | Семинар-практикум: «Особенности мотивации в трудовом коллективе ДОУ» | декабрь | Зам.зав. по ВМиР  Педагог-психолог |
| 9. | Консультации: «Об охране жизни и здоровья в зимний период – лед, сосульки», «Методика проведения прогулок в зимний период», «Секреты эффективных взаимоотношений», «Коррекционная работа с детьми-логопатами» | Декабрь-февраль | Зам.зав. по ВМиР, педагог-психолог, учитель-логопед |
| 10. | Педсовет №3 Конкурс педмастерства «Творческие эксперименты»  - Результаты тематической проверки:  Работа с семьей по социально-личностному развитию старших дошкольников  - Обсуждение открытого занятия  -Разработка диагностического материала по требованиям ФГТ | январь | Заведующий, педагоги |
| 11. | Семинар: «Работа с семьей в проекции социально-личностного развития ребенка» | февраль | Зам.зав. по ВМиР, педагог-психолог |
| 12. | Тематическая проверка: Психолого-педагогическая и социально-личностная готовность детей старшего дошкольного возраста | Февраль-март | Зам.зав. по ВМиР, педагог-психолог |
| 13. | Смотр-конкурс «Огород на окне» | Февраль-март | Члены жюри |
| РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ | | | |
| 1. | Оформление «Уголка для родителей» в группах:  - режим дня;  - рекомендации по воспитанию детей зимой;  - рекомендации по оздоровлению  - рекомендации по питанию  - рекомендации по отдыху в зимний период | Декабрь-февраль | Воспитатели |
| 2. | Оформление «Уголка здоровья для родителей»:  - профилактика обморожения и замерзания;  - профилактика простудных инфекций и гриппа;  - организация закаливающих мероприятий | Декабрь | Воспитатели,  медицинская сестра |
| 3. | Консультации для родителей «Охрана зрения детей на занятиях, прогулках, в повседневной жизни», «Профилактика простудных заболеваний и гриппа», «Нервность у детей» | Декабрь-февраль | Воспитатели, медицинская сестра, педагог-психолог |
| 4. | Санбюллютень: «Профилактика простудных заболеваний». | Декабрь | медицинская сестра |
| 6. | Памятка для родителей: «Как одевать ребенка зимой». | Январь | медицинская сестра |
| 7. | Участие родителей в оформлении участков, создание снежных построек | Декабрь | Воспитатели |
| 8. | Оформление наглядного материала:  «Спортивные игры зимой»  «Закаливание и физическое развитие ребенка зимой»  «Безопасная дорога»  «Оказание первой медицинской помощи ребёнку»  «Зимние забавы» | Декабрь-февраль | Воспитатели, зам.зав. по ВМиР |

**Приложение 7**

**План Недели Здоровья**

**Цель:**Обеспечить детям полноценный активный отдых на зимней прогулке.

**Задачи:**

Расширить перечень спортивных игр и забав, развлечений, используемых в воспитательно – образовательной работе.

Выявление наиболее рациональных приемов организации развлекательной и двигательной деятельности детей на прогулке зимой.

Оказать помощь педагогам и родителям в организации игровой деятельности спортивных развлечений в зимние время.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День недели | Мероприятие | Возрастная группа | Задачи |
| Понедельник | 1.Город мастеров: снежное граффити (украшение снежных построек)  2.спортивное развлечение «Зайка, серенький»  3. спортивное развлечение «Ребятам, о зверятах»  4.спортивное развлечение «Волшебные игры в снежном царстве»  5.зимние забавы по плану воспитателей | Старшие и подготовительные группы  Средняя группа  Старшая группа «А» и «Б»  Подготовительные группы «А» и «Б»  Все группы | Укреплять здоровья детей.  Популизировать зимних видов спорта среди дошкольников.  Развивать быстроту, ловкость, силу, точность, выносливость.  Развивать творчество в изготовлении снежных построек. |
| Вторник | Зимняя Олимпиада  1. Спортивная игра развлечение «Путешествие на зимний Олимп».  2.Спортивное соревнование «Веселые старты»  3. Игра эстафета «Кто сильнее?» | Подготовительные группы «А» и «Б»  Средняя группа  Старшие группы «А» И «Б» | Продолжать укреплять здоровье детей.  Приобщать детей к традициям большого спорта.  Развивать быстроту, ловкость, силу, точность, выносливость.  Продолжать формировать знания о зимних видах спорта.  Развивать у детей скоростные способностей, координационных способностей, выносливости.  Воспитывать в детях настойчивость, упорство, чувство, товарищества и умение побеждать и проигрывать.  Воспитывать чувство гордости за свою страну. |
| Среда | День народных игр и забав  1.Музыкально – игровые развлечения по народным играм и хороводам.  2.»Кто сильнее»  3.»Самый ловкий»  4. на прогулках зимние забавы с использованием народных подвижных игр:  «Каравай»; «Пузырь»; «Зайка»; «Ай, гугу». | 1 младшая и средняя группы  Старшие «А» и «Б» группы  Подготовителные «А» и «Б» группы  Все группы | Продолжать укреплять здоровье детей.  Продолжать учить реагировать извне на речевые и музыкальные сигналы.  Продолжать учить детей использовать в играх с элементы хореографии (хлопки, притопы, поклоны).  Закреплять умение согласовывать движения с текстом русских народных игр.  Развивать умение детей эмоционально откликаться на игры. |
| Четверг | Зимнее волшебство  1. Активный отдых – детский туризм. Целевая прогулка в парк. Навешивание кормушек и наблюдение за птицами.  2. Игра «Кто дальше бросит снежок»  3.Спортивное развлечение «Трудно с горки нам идти, веселей кататься» | Старшие и подготовительные группы  Средняя группа  Младшая группа | Продолжать укреплять здоровье детей.  Повышать двигательную активность во время прогулки.  Продолжать знакомство с различными природными явлениями (по народному календарю).  Наблюдать за живой и неживой природой.  Формировать знания и умение заботиться о птицах и зверях зимой (изготовление кормушек, приготовление корма для птиц). |
| Пятница | «В гостях у сказки»  1. Музыкально - спортивное развлечение | Для всех групп | Развивать умение детей эмоционально откликаться на игры.  Продолжать учить реагировать извне на речевые и музыкальные сигналы.  Продолжать учить использовать элементы хореографии в движениях и играх (хлопки, притопы, поклоны). |
| В течение недели Конкурс творческих работ «Зимние забавы» (рисунки и аппликация) с последующей выставкой | | | |

**Приложение 17**

**Методические рекомендации для педагогов**

**«Организация и планирование прогулок в зимний период»**

При **планировании воспитательно-образовательной работы** на зимний период следует учитывать следующие аспекты.

**Значение прогулки:**

* Важнейшей задачей дошкольных учреждений является сохранение и укрепление здоровья детей.
* В дошкольном возрасте оптимальная двигательная активность и физическое воспитание являются ведущими факторами в сохранении здоровья, полноценном физическом и психическом развитии ребенка.
* Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма.

**Время прогулки в режиме дня:**

* Для прывания детей на свежем воздухе отводится примерно до четырёх часов в день.
* Режим дня детского сада предусматривает проведение дневной прогулки после занятий и вечерней – после полдника. Время, отведённое на прогулки, должно строго соблюдаться.

Отражение в календарном плане всех составляющих частей прогулки.

**Составные части прогулки:**

1. Наблюдение;
2. Трудовая деятельность;
3. Игровая деятельность (подвижные игры);
4. Индивидуальная работа;
5. Самостоятельная деятельность детей.

Последовательность их проведения варьируется в зависимости от:

* предшествующей деятельности детей (например, после физкультурного занятия целесообразнее в начале прогулки провести наблюдение, после занятий по математике и развитию речи — подвижные игры).
* от времени года (в холодный период времени предусматривается проведение игр с большой подвижностью детей).
* от индивидуально-возрастных особенностей детей (в младшем возрасте целесообразнее начать прогулку с наблюдения, в старшем – с игры и т.д.)
* от познавательных интересов детей.

**Наблюдения** (рекомендуется воспитателям указывать в планах объект или тему наблюдения, цель проведения наблюдения и с кем оно проводится):

* наблюдения за живыми объектами (за птицами, деревьями лиственными и хвойными, кустарниками и т.д.);
* наблюдения за неживыми объектами (за солнцем, облаками, погодой, ветром, снегом, глубиной снежного покрова, длительностью дня, метелью, позёмкой, снегопадом и т.д.);
* наблюдения за явлениями окружающей действительности (за трудом взрослых, за прохожими, за лыжниками, за транспортом – снегоуборочной машиной и т.д.).

**Трудовая деятельность.** Планируется хозяйственно-бытовой труд (на веранде, на участке), необходимо указывать форму труда дошкольников – индивидуальные или групповые **поручения,** или **коллективный труд** (совместный, общий).

**Подвижные игры.** Рекомендуется проводить три игры в течение прогулки. Подбирая игры для дневной прогулки, необходимо учитывать предыдущую деятельность детей. После спокойных занятий (рисования, лепка) рекомендуются игры подвижного характера. Проводить их нужно со всей группой в начале прогулки. После физкультурных и музыкальных занятий рекомендуются игры средней подвижности. Проводить их нужно в середине или конце прогулки. План должен включать игры:

* малой подвижности;
* игры средней активности;
* игры с высокой двигательной активностью.

Следует отражать в планах разучивание новой игры и игры на закрепление двигательных навыков и развитие физических качеств. В течение года проводится примерно 10 – 15 новых игр.

Кроме этого организуются игры:

* забавы
* аттракционы
* игры-эстафеты
* сюжетные подвижные игры
* игры с элементами спорта
* сюжетные подвижные игры
* бессюжетные подвижные игры
* народные игры
* хороводные
* спортивные упражнения («Катание на санках», «Скольжение», «Ходьба на лыжах»).

Выбор игры зависит от времени года, погоды, температуры воздуха от предшествующего проводимого занятия, от состояния детей, их желаний, от времени проведения прогулок (вечерняя, утренняя). В детском саду воспитатель по ФК разрабатывает перспективное планирование подвижных игр для всех возрастных групп; с начинающими воспитателями проводит консультации по планированию и методике проведения подвижных игр на прогулке. В каждой группе необходимо иметь картотеку считалок и подвижных игр для детей 3-7 лет. Целесообразно для каждого возраста игры напечатать на карточках определённого цвета. Например, 2 младшая группа – карточки жёлтого цвета, средняя группа – карточки красного цвета, старшая группа – синего цвета, подготовительная группа – зелёного цвета.

**Индивидуальная работа.** Данная работа направлена не только на совершенствование физических качеств, но и на развитие психических процессов, закрепление материала по всем разделам программы, формирование нравственных качеств.

**Самостоятельная деятельность детей.** Для ее организации необходимо создать условия: атрибуты, выносной материал, орудия труда для трудовой деятельности.

Материалы и оборудование**, для организации самостоятельной деятельности** детей:

* + ледянки
  + кукольные сани
  + ящики для перевозки снега
  + большие фанерные фигуры зверей из любимых сказок
  + формочки,
  + лопатки,
  + ведёрки,
  + палочки для рисования на снегу,
  + печатки,
  + вожжи,
  + султанчики,
  + флажки,
  + кегли,
  + маски для сюжетно-ролевых игр,
  + лыжи,
  + оборудование для экспериментов,
  + снегомер,
  + игрушки из бросового материала.
  + **Атрибуты для сюжетно-ролевых игр:**-кукла, одетая по сезону, саночки  
    - руль…  
    - материал для игры «Магазин»  
    -др.  
    **Атрибуты для спортивных игр:**  
    - маски  
    - ленточки  
    - др.  
    **Материал для разметки.**  
    **Набор для исследовательской деятельности:**- емкости для снега и воды  
    - формочки для заморозки  
    - палочки для измерения глубины снега  
    - лупа  
    - др.

Необходимо соблюдать санитарно-гигиенические требования **к хранению и размещению** выносного материала.

**Подготовка детей к прогулке, длительность и допустимый температурный режим:**

***Воспитатель должен научить детей одеваться и раздеваться самостоятельно и в определённой последовательности:***

* **колготки, теплые штаны**
* **кофта**
* **обувь**
* **платок или нижняя шапочка**
* **пальто или шуба, куртка, комбинезон**
* **верхняя шапка**
* **шарф**
* **варежки**

Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже —15° и скорости ветра не более 15 м/с. С детьми 5-7 лет — не ниже –20° и скорости ветра не более 15 м/с. При температуре воздуха ниже –15 ° и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

**Пример планирования прогулки:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Деятель-ность** | **Содержание** | **Задачи**  **(развивать, закреплять**  **и т.д.)** |  |
| Наблюде-ние  (за  птицами, воробей) | Напомнить детям, что наступила зима. Вместе повторить признаки зимы. Назвать народные приметы зимы (смотри ниже), спросить, как дети их понимают.  Обратить внимание детей на прилетевших на участок птиц. Покормить их. Вспомнить, какие птицы называются зимующими. Назвать, какие зимуют у нас. Напомнить, какие птицы называются оседлые, вместе с детьми перечислить их. Загадать загадку про воробья (смотри ниже). Вместе с детьми обратить внимание на характерные признаки воробья: маленький с короткими и округлыми крыльями, спинка коричневая, на щеках черные пятна, на крыльях – полоски, ножки короткие и крепкие. Клюв тонкий, твердый, к концу заостренный. Обратить внимание детей на то, как ходит воробей. В холодную погоду воробьи сидят, прижавшись друг к другу, распустив крылышки, нахохлившись. Зимой воробьям холодно и голодно, нет насекомых, нет зерен, семян, все заметено снегом. | Закреплять знания детей о признаках зимы.  Закрепить знания детей о зимующих птицах;  Повторить характерные признаки воробья |
| Стихи,  загадки,  пословицы. | Приметы зимы:  -Декабрь год кончает, зиму начинает.  -Декабрь и замостит, и загвоздит, и саням  ходу даст.  Загадка:  «Я весь день ловлю жуков,  Ем букашек, червяков.  Зимовать не улетаю,  Под карнизом обитаю»    «Ножки я имею,  А ходить не умею,  Хочу сделать шажок -  Получается прыжок». | Развивать наблюдательность, память,  - умение отгадывать загадки. |
| Подвижные игры с бегом, на ориентир. в пространстве | Новая игра «Кот, на чем стоишь?» (смотри в картотеке игр).  - «Ловишки»  - «Снежная карусель» | -бег с увертыванием,  - ориентировку в пространстве. |
| Игры с выносным материалом | Сюжетно-ролевая игра «Магазин» | -умение делать «печатки» из снега, играть по  правилам. |  |
| Инд. работа | Игры: - «Птичка на дерево»  - «Покажи, где птица» | -ориентировка в пространстве |
| Труд | Убрать ветки с участка.  Навести порядок на веранде. | Закреплять навыки трудолюбия. |

Большое значение имеет практическая часть работы с детьми, т.е. реализация задуманного и создание условий в ДОУ для проведения зимней оздоровительной работы в соответствии с планом. В годовом плане детского сада отражаются различные направления работы ДОУ в зимний период. Работа осуществляется в трёх аспектах:

1. работа с педагогами;
2. работа с детьми;
3. взаимодействие с родителями.

В дошкольном учреждении **физкультурно**-**оздоровительная работа** в зимний период

рекомендуется проводить преимущественно на свежем воздухе, и задействовать всех участников воспитательно-образовательного процесса.

При **оформлении территории** детского сада большое значение придаётся безопасности, целесообразности, красочности, а также эстетичности построек. Ярко украшенный участок сам по себе вызывает у детей устойчивый положительный эмоциональный настрой, желание идти на прогулку.

В то же время, чтобы разнообразить движения детей на прогулке на каждом групповом участке рекомендуется иметь следующие **группы снежных фигур**:

Первая группа – фигуры для закрепления навыков равновесия.   
Вторая группа – фигуры для прыжков, перешагивания.  
Третья группа – фигуры для упражнений в метании.  
Четвёртая группа – фигуры для подлезания.  
И горки для скатывания.

Большое значение придаётся профилактике травматизма во время проведения прогулок. Постройки должны быть прочными, гладкими. При постройке горок для скатывания придерживаемся следующих требований:

**В 1 младшей группе** – высота 70-80 см со скатом 3 м, сверху обязательно делается посадочная площадка размером 1,5 м \* 1,5 м. Справа от ската – лесенка (высота ступенек 12-14 см, ширина 25см. Ширина горки 50-60 см с бортиками по краю ската до 10 см) + горка для кукол.

**Во 2 младшей группе** – высота 80-90 см.

**В средней группе** – высота 90-100 см, со скатом 4-5 м,

**В старших и подготовительных группах** – высота 1-1,2 м, со скатом 5-6 м, высота ступенек 14 см, остальные параметры те же.

В соответствие с годовым планом ДОУ рекомендуется **провести смотры-конкурсы:**

* «Лучшее новогоднее оформление участка»,
* «Лучший зимний участок»,
* «Конкурс выносного материала»

Ещё одно важное направление – это **взаимодействие с родителями.** В холлах ДОУ и в группах на информационных стендах рекомендуется размещение консультаций на зимние тематики, по ОБЖ, медицинские рекомендации, проводить консультации по подготовке к созданию условий на участках для прогулок в зимний период, такие как: «Двигательная активность детей во время прогулки», «Создание зимний сказки на участке». Необходимо приглашать родителей принять участие в создании снежных построек для детей, оформлении участков, расчистке территории, приобретению и изготовлению выносного материала, к участию в зимних соревнованиях, праздниках и развлечениях.

**Консультация для воспитателей**

**«Организация активного отдыха в зимний период в ДОУ»**

Выполнение физических упражнений в условиях действия низких температур способствует совершенствованию адаптационных и функциональных систем детского организма. Высокая двигательная активность детей на воздухе активизирует деятельность

сердечнососудистой и дыхательной систем, обеспечивает повышенную доставку кислорода к органам и тканям, стимулирует обмен веществ, совершенствует деятельность центральной нервной системы.

Организация мероприятий активного отдыха на открытом воздухе в зимний период имеет свою специфику.

Обычно занятия с детьми на улице проводят в безветренную погоду при температуре не ниже –12° С. В более холодную погоду целесообразно проводить физкультурный досуг или праздник в помещении.

Для обеспечения закаливания детского организма большое значение имеет правильный подбор одежды и обуви. Теплозащитные свойства одежды зависят от количества ее слоев: между ними находится воздух, и чем больше слоев, тем выше температура под одеждой. Разумеется, следует одевать ребенка в соответствии с температурой наружного воздуха, но стараться «не перекутывать» его, чтобы не допустить чрезмерного перегревания, так как при этом снижается теплоотдача. Важна и воздухопроницаемость тканей, которая обеспечивает вентиляцию пространства под одеждой.

Нерациональная одежда, затрудняя испарения, может ухудшить самочувствие ребенка и снизить его работоспособность. При подборе одежды в холодную погоду важно учитывать индивидуальные особенности детей: закаленным, привыкшим к холоду детям ее можно несколько облегчить, а часто болеющим, плохо переносящим холод («зябким») – использовать более теплую одежду.

**Одежда, рекомендуемая детям для занятий физическими упражнениями на воздухе в холодный период**

|  |  |
| --- | --- |
| Температура воздуха от 0 до –6 оС | Температура воздуха от –6 до –11оС |
| Майка, трусы, футболка с длинными рукавами, колготы, спортивный костюм, носки хлопчатобумажные или шерстяные, кроссовки, шерстяная шапка на хлопчатобумажной подкладке, варежки, куртка из непродуваемой ветром ткани (ветровка) | Майка, трусы, рубашка фланелевая с длинными рукавами, колготы, спортивный костюм, шерстяные носки, зимние кроссовки или легкие сапожки из кожи (войлока), шерстяная шапка на хлопчатобумажной подкладке, варежки, куртка, теплые брюки |

Примечание. При ветре или снижении температуры воздуха до минус

12 –15о С на ребенка дополнительно надеваются шерстяная кофта и рейтузы.

По окончании мероприятия дети заходят в помещение, где растираются сухими полотенцами и полностью переодеваются в повседневное белье и одежду. Это предотвратит переохлаждение детей, особенно если они активно двигались и вспотели.

Зимой погода нередко колеблется –от очень холодной до умеренной и даже теплой. В связи с этим следует вносить те или иные изменения в содержание физкультурного досуга, увеличивая или уменьшая интенсивность игровых упражнений и подвижных игр. Как правило, зимние мероприятия на открытом воздухе проводятся при высокой двигательной активности детей. Необходимо обеспечить правильное распределение нагрузок: упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки, подвижные игры) должны чередоваться с упражнениями низкой и средней интенсивности (ходьба, метания, упражнения в равновесии).

Паузы между упражнениями не должны быть длительными, чтобы не вызвать переохлаждения детей; однако после бега и прыжков, а также игр высокой подвижности время отдыха может быть увеличено до 20–30 секунд.

В зимнее время года следует уделять больше внимания носовому дыханию детей. В то же время не надо бояться, если при выполнении некоторых упражнений, например бега, дети будут дышать ртом. Как правило, дыхание через рот чередуется с носовым дыханием (если оно, конечно, не затруднено), а поток холодного воздуха чередуется с теплым, согретым и очищены при прохождении через носовые ходы.

Такое чередование типов дыхания является хорошим закаливающим средством.

При оборудовании площадок для организации мероприятий активного отдыха следует предусмотреть все обстоятельства, требующие от детей выполнения разнообразных движений.

Например, для прыжков, упражнений в равновесии возводят снежные валы.

Снежные фигуры можно использовать в качестве ориентиров, мишеней для метания снежков в цель и т.п.

Особое внимание необходимо уделить соблюдению правил техники безопасности и предупреждения травматизма. Так, при выполнении детьми упражнений в равновесии – ходьбе по снежному валу, играх с использованием повышенной опоры – обязательна страховка взрослого.

Скольжение по ледяной дорожке –упражнение, способствующее развитию равновесия, ловкости. Включать его в содержание мероприятий активного отдыха целесообразно, начиная со средней группы детского сада, так как дети четвертого года жизни еще недостаточно уверенно владеют этим движением и лишь к концу зимы в

состоянии самостоятельно скользить по недлинной дорожке.

Скольжение проводится только по хорошо утрамбованному снегу. Кататься нужно в одном направлении.

Каждый следующий ребенок начинает выполнять задание лишь после того, как предыдущий закончил скольжение и освободил дорожку. Перебегать ее нельзя! Во время скольжения детей по дорожке педагог обязан находиться рядом не только с целью руководства, но и для обеспечения страховки.

Катание на санках – не только развлечение для детей, но и вид спортивных упражнений, которые вовлекают в работу почти все крупные мышечные группы, повышают обмен веществ, способствуют совершенствованию функциональных и адаптационных возможностей детского организма. Во время катания друг друга на санках дети в паре должны быть равными по своим физическим возможностям, что позволит предотвратить растяжение мышц и возникновение пупочных и паховых грыж.

Катание на санках требует соблюдения простейших правил безопасности.

Чтобы сесть на санки, ребенок встает сбоку, берет шнур обеими руками, переносит ногу через санки и опускает ее на полоз; затем садится на середину санок, а вторую ногу ставит на другой полоз; спина при этом должна быть прямая, смотреть надо вперед. Дети легко и быстро начинают возить санки одной рукой; напомните им, что надо время от времени менять руки. Передвижение с санками может осуществляться шагом или бегом, туловище при этом должно быть наклонено вперед.

При катании на санках с горки дети тем более должны соблюдать определенные правила. Следует кататься по очереди и съезжать вниз с интервалом (начинать спуск только тогда, когда внизу никого не будет). После спуска надо быстро встать и отвезти санки в сторону, чтобы другой ребенок мог сразу же скатиться с горы. В случае необходимости нужно уметь падать на бок.

Простая зимняя забава – метание снежков друг в друга – может привести к травмам, поскольку дети не всегда соразмеряют силу броска и его точность. Лучше предлагать детям игровые задания, связанные с метанием снежков в цель или на дальность.

Для старшей группы целесообразно включать в содержание мероприятий активного отдыха ходьбу на лыжах.

Лыжный инвентарь должен соответствовать весоростовым показателям дошкольников. Для детей старшего дошкольного возраста длина лыж определяется с помощью поднятой вверх руки без учета кисти. Крепление может быть мягким, с резиновой петлей сзади для предотвращения соскальзывания лыж, или полужестким. Высота лыжных палок должна быть на 3–5 см ниже уровня плеч.

Проследите, чтобы лыжи не имели сучков, трещин, шероховатостей на скользящей поверхности.

На спортивной площадке прокладывают учебную лыжню длиной 120–150 м с закругленными углами.

Дети должны усвоить и соблюдать правила передвижения на лыжах:

идти, соблюдая интервал; не отставать, не наезжать на лыжи впереди

идущего;

не разговаривать на дистанции;

при падении во время передвижения по дистанции быстро встать и продолжить движение;

если слетело крепление, нужно отойти в сторону, уступая дорогу идущим сзади.

при подъеме на горку и других препятствиях необходимо помогать слабому;

начинать спуск с горы можно, когда внизу никого нет. Если на пути при

спуске с горы неожиданно возникает препятствие, нужно постараться мягко упасть на бок .

В процессе проведения мероприятий активного отдыха важно создать такую психологическую атмосферу, чтобы совместная двигательная деятельность способствовала удовлетворению потребности в движениях, доставляла детям радость.

**Консультация для воспитателей**

**«Когда инфекция в группе»**

С наступлением зимы при резкой смене погоды увеличивается количество простудных заболеваний. Для того, чтобы инфекция не распространялась среди детей дошкольного учреждения, необходимо проводить профилактическую работу в двух направлениях: прекратить доступ инфекции и обеспечить её эвакуацию.

Для этого в первую очередь надо осмотреть всех детей детского сада, выявить очаги инфекции и санировать их. Если при осмотре были выявлены дети, у которых красные, увеличенные миндалины, насморк или кашель, то должен решаться вопрос об их изоляции. Если же катаральные проявления не острые и могут быть расценены как остаточные явления перенесенного острого респираторного заболевания, то такому ребенку следует без промедления назначить курс долечивания, будь то фитоингаляции или индивидуальная ароматерапия.

В группе следует проводить влажную уборку. Для дезинфекции мест общего пользования в воду добавляют специальные средства, а для дезинфекции спальни и группового помещения можно добавлять в воду эфирное масло чайного дерева, пихты или какое-либо другое, но тоже обладающее противовирусным и бактерицидным действием.

Если в помещении группы находится не очень много растений и их можно убрать, а также нет клеток с птицами и другими животными, то в этом случае можно использовать бактерицидную кварцевую лампу. Её обычно включают утром в раздевалке - после приема детей, в спальне - во время прогулки и в групповом помещении во время дневного сна. В разных детских садах может быть различный режим кварцевания в соответствии с условиями и традициями дошкольного учреждения.

Одной из эффективных профилактических процедур является полоскание горла настоем лечебных трав. Сильным антибактериальным действием обладают зверобой и ромашка, календула и эвкалипт.

Полоскание проводится три раза в день после приема пищи. Настои и отвары обычно готовят централизованно и разносят по группам в графинах, из расчета 30 г настоя на одного ребенка.

Родители должны хорошо знать, как правильно нужно одевать ребенка, чтобы он не перегрелся и не переохладился. Кроме этого, в информационной страничке следует напомнить им, что психологический комфорт является одним из основных условий поддержания защитных сил организма на высоком уровне. Также следует написать о симптомах начала заболеваний, на которые родители должны непременно обращать внимание.

При утреннем приеме воспитателю следует выспрашивать каждого родителя «с пристрастием» о том, как чувствовал себя их ребенок вчера вечером и сегодня утром. И делать это надо до тех пор, пока родители сами не научатся оценивать состояние ребенка и не привыкнут говорить об этом воспитателям в том случае, если их что-то насторожило.

Если ребенок, который обычно ведет себя нормально, вчера вечером после прихода из детского сада капризничал, если быстро заснул, отказавшись от ужина, ночью просыпался или плакал, если утром не хотел вставать и идти в детский сад, то воспитатель об этом обязательно должен знать. Или если были другие признаки недомогания, на которые родители обратили внимание. Во всех этих случаях ребенка следует показать медицинской сестре или врачу.

Да и самому воспитателю не мешало бы посмотреть кожные покровы и заглянуть ребенку в горлышко. Ведь носоглотка является «входными воротами» для аденовирусной инфекции и она первая реагирует на её попадание. При этом возникают покраснение и отечность миндалин.

Если ребенок заболевает вирусной инфекцией, то у него могут болеть ручки и ножки (взрослые в этих случаях говорят, что их ломает), его может познабливать, а также может появиться головная боль и светобоязнь, когда ребенок начинает щуриться на яркий свет.

Как правило, в первый день болезни, еще до появления явных клинических признаков, ребенок уже чувствует недомогание, но не в состоянии это вербализировать, т. е. сказать об этом словами. Зато он будет отказываться от закаливающих процедур, от подвижных игр и т. п. Нужно внимательно следить за поведением ребенка в группе и за его состоянием, чтобы не навредить.

Хорошим диагностическим признаком является измерение температуры в подмышечных впадинах последовательно с двух сторон. Если в обоих случаях температура будет абсолютно одинаковой, то это свидетельствует о начале заболевания.

В раздевалке должна вывешиваться информация для родителей. Хорошо, если из этой информационной странички родители смогут узнать о тех мероприятиях, которые проводятся в группе детского сада по борьбе с инфекцией и о том, что необходимо делать им самим.

В информационном листке должна непременно присутствовать информация о необходимости использования одноразовых носовых платков, которыми с успехом пользуются во всем мире. Такие одноразовые носовые платки дают возможность избежать повторного инфицирования. Ведь инфекция попадает к нам в организм, проходя через слизистые оболочки глаз, носа и рта.

Да и что греха таить, некоторые родители вообще забывают дать своим детям в сад носовые платки. В этом случае может помочь централизованная закупка одноразовых носовых платков на всю группу. Обычно это делает представитель родительского комитета. Платки стоят недорого, но пользы от них много. Задача воспитателя в этом случае заключается в том, чтобы научить детей правильно пользоваться одноразовыми платками, объяснить их назначение и пользу.

Возможно, что когда в группе инфекция, целесообразно пользоваться антибактериальным мылом. В любом случае, дети должны часто мыть руки с мылом, чтобы не занести инфекцию на слизистые оболочки через грязные руки.

**Консультация для воспитателей**

**Консультация «Закаливание детского организма»**

Задача оздоровительных мероприятий в дошкольном учреждении - поддерживать, развивать и укреплять защитные силы организма ребенка, приучать противостоять неблагоприятным факторам внешней среды. Активно содействует этому закаливанию; оно повышает сопротивляемость организма к респираторным заболеваниям, возникновение которых связано с простудой.

Начинать закаливание надо постепенно. Это и есть первое правило закаливания: постепенность процесса. Искусственно ускорять его опасно - эффект может оказаться прямо противоположным.

Второе правило - систематичность (непрерывность) воздействия на организм. Только таким методом создаются устойчивые рефлексы.

Третье правило - индивидуальный подход. Нужно учитывать индивидуальные особенности ребенка, возраст, состояние его здоровья, подготовленность к тем или иным закаливающим мероприятиям. Закаливать можно лишь совершенно здорового ребенка.

Все закаливающие процедуры должны проводиться так, чтобы не вызывать у детей отрицательного к ним отношения. Закаливание холодом должно обязательно сопровождаться мышечными движениями.

Средствами закаливания детей являются, прежде всего, естественные факторы природы: чистый воздух, воздух и солнечные лучи. Среди многих распространенных способов закаливания организма значительное место принадлежит водным процедурам. Водные процедуры приучают сосуды кожи расширяться (действие теплой воды), отдавая в воздух излишнее тепло или сужаться (действие холодной воды), т. е. удерживать тепло и, таким образом, защищать организм от вредного воздействия резких изменений температуры окружающей среды.

В осенне-зимний период в качестве местных закаливающих процедур можно использовать утреннее умывание, подмывание детей, мытье рук перед едой, мытье ног перед сном. Температура воздуха в помещении обычная. Известна эффективность простых форм закаливания - обливания ног водой, ножных ванн и рекомендуемой для ослабленных детей ежедневной процедуры - обтирание ног полотенцем, смоченном прохладной водой. Обливать ноги водой лучше сразу после сна. После обливания ноги обсушивают и хорошо растирают полотенцем.

Начальная температура воды для местных процедур 28 °. Спустя неделю от начала закаливания начинают уменьшать температуру воды через каждые 1-2 дня на 1-2 °, снижая ее до 16 °. В целях закаливания можно применять контрастные обливания ног: непосредственно за обливанием теплой (36 °.) водой на ноги льют прохладную воду.

Ножные ванны отличаются от обливания ног тем, что ноги ставят в таз с водой на 34 минуты. Их удобнее проводить дома, т. к. в детском саду это займет много времени. Для более сильного действия закаливания можно проводить способом контрастных процедур. Контрастные температуры основаны на том, чтобы приучить ребенка к резким колебаниям температуры воды: от 38 ° в одном тузу, а в другом тазу температура воды с 3534° понижается каждые 2-4 дня на 1 -2 °. И достигает к концу периода 20 °.

Закаливающее влияние оказывает систематическое полоскание рта и горла водой комнатной температуры. Эта процедура предупреждает развитие кариеса, ангины.

Влажные обтирания - самая легкая из всех водных процедур. Начальная температура при обтирании, обливании 34-35 °. В течении 10-15 дней ее снижают до 24 °- зимой и 22 °- летом.

В детском саду закаливание воздухом проводится разнообразно. Для закаливания воздухом пользуются воздушными ваннами в помещении, прогулками, сном на воздухе, воздушно-солнечными ваннами.

Эффективность воздействия воздушных ванн зависит не только от снижения температуры, но и увеличением площади открытой поверхности тела. Во время воздушной ванны дети находятся в движении. Сон на воздухе - прекрасное средство закаливания детей, не говоря уже о пользе самого сна - более глубокого, крепкого и продолжительного, чем в помещении. Свежий воздух источник здоровья.

Умеренное, гигиенически правильное солнечное облучение улучшает деятельность внутренних органов. Наиболее подходящее время солнечных ванн - 10-12 часов дня. Закаливание солнцем начинают при облачном небе или в тени. Рассеянный солнечный свет содержит меньше тепловых лучей, которые могут вызвать чрезмерное перегревание тела, а благоприятными лучами он достаточно богат. Находиться под прямыми солнечными лучами можно 5-6 мин. Одежда светлых тонов, облегченная, на голове панама. После образования загара длительность пребывания на солнце 8-10 мин 2-3 раза за прогулку.

Очень важно, чтобы закаливание проводилось круглый год. Недопустимо, когда работа по закаливанию, начатая в теплое время года, с похолоданием прекращаются. Этим нарушается один из основных принципов - систематичность закаливания. При этом организм снова становится малоустойчивым к холодовым раздражителям.

**Некоторые приёмы закаливания**

***1. Обширное умывание.***

Ребёнок должен:

открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».

Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».

Намочить обе ладошки и умыть лицо.

Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

*Примечание.*

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

***2. Сон без маечек.***

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальной комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

***3. Сухое растирание.***

После утренней гимнастики, физкультурного занятия, во время гимнастики после сна воспитатель надевает на руку махровую рукавичку и растирает ребёнка. Затем варежка сбрасывается в специальную ёмкость и сдаётся в стирку.

1. ***«Рижский метод»***

На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо.

Начиная со средней группы, дети полощут рот йодно-солевым раствором (на 1 литр воды 1 ст. ложка соли и 3-4 капли йода). Вода комнатной температуры.

Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки.

1. ***Закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем «Босоножье»***

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Виды ходьбы и дозировка | | | |
| Теплый период | Время | Холодный период | Время |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ранний возраст | Ходьба и бег по одеялу и деревянному настилу | 5-30 минут | Ходьба и бег по ковру в носках | 5-30 минут |
| Младшая группа | Ходьба и бег по теплому песку и траве | 5-45 минут | Ходьба по ковру босиком | 5-30 минут |
| Средняя группа | Ходьба и бег по мокрому и сухому песку, траве, асфальту | 5-60 минут | Ходьба босиком по ковру и в носках по полу. Бег босиком по полу | 5-30 минут |
| Старшая группа | Ходьба и бег по земле, воде, асфальту | 5-90 минут | Ходьба и бег босиком по полу группы | 5-30 минут |
| Подготовительная группа | Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли | От 5 минут и неограниченно | Свободный бег и ходьба в группе | 5-30 минут |

**Консультация для воспитателей**

**«Организация закаливания детей в детском саду»**

***Воздушные ванны***

В отсутствии детей организуется сквозное проветривание групповой комнаты и спальни в соответствии с установленным графиком;

В присутствии детей организуется угловое проветривание групповой комнаты и спальни. При этом необходимо строго следить за тем, чтобы дети не находились в непосредственной близости к открытому окну;

Тщательно следить за тем, чтобы дети на протяжении всего дня находились в облегчённой одежде (при температуре воздуха не ниже 18-20 С);

Проводить утреннюю гимнастику в хорошо проветренной группе и в соответствующей одежде (х/б носки, облегчённая одежда);

Организовывать дневной сон без маек, если температура в спальне составляет 18 С и выше. Доказоно, что температура под одеялом во время сна достигает 38-39С. Проснувшись, ребёнок получает контрастную ванну с разницей в 18-20С. Это отличный тренинг для терморегуляционного аппарата;

В течение дня неоднократно можно предложить детям походить босиком по покрытому и непокрытому полу.

***Водные процедуры***

Организовывать ходьбу босиком по мокрой солевой дорожке, ребристой доске после дневного сна;

Обучать детей обширному умыванию прохладной водой: мытью рук до локтя, растиранию мокрой ладошкой груди и шеи. По окончании водной процедуры каждый ребёнок самостоятельно должен научиться вытираться махровой салфеткой или полотенцем;

Организовывать полоскание рта и горла водой после каждого приёма пищи, постепенно снижая температуру воды на 1С, доводя до 18 С.

***Организация сна детей***

Проветривать спальню перед сном детей не менее получаса;

Организовывать одевание и раздевание детей только в групповой комнате (помним про контрастную ванну);

Через 15 минут после того, как засыпает последний ребёнок, можно открыть фрамугу или форточку. За 30 минут до пробуждения закрыть её;

Следим за соблюдением тишины со стороны персонала во время сна детей;

Подъём организовывать по мере пробуждения детей.

Целесообразно проводить после пробуждения гимнастику в постели.

***Организация детей на прогулку***

Воспитатель первой выводит подгруппу детей, которые оделись быстрее, это предупреждает перегревание детского организма. Другую подгруппу на прогулку сопровождает помощник воспитателя;

Следим за тем, чтобы дети были одеты по погоде. В случае потепления убеждаем детей надеть меньше одежды;

Организуем прогулки при температуре воздуха не ниже 20 С в безветренную и сухую погоду, регулируя время пребывания детей на воздухе;

Во избежание переохлаждения, обязательно организовывать двигательную деятельность: подвижные, спортивные, народные игры, общеразвивающие упражнения, а также один раз в неделю проводить занятия по физической культуре на воздухе.

При организации оздоровительной работы рекомендуется также использовать дыхательную гимнастику и адаптогены (элеутерококк, шиповник).

**Профилактические гимнастики для детей**

**Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста №1**

Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент

*· «Найди и покажи носик»*

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

*· «Помоги носику собраться на прогулку»*

Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

*· «Носик гуляет»*

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняет через нос.

*· «Носик балуется»*

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

*· «Носик нюхает приятный запах»*

Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем.

*· «Носик поёт песенку»*

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба – бо – бу».

*· «Поиграем носиком»*

Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

Таким образом, делается как бы растирание.

Заключительный этап.

*«Носик возвращается домой»*

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне дружок,

И садись скорей в кружок.

Носик ты быстрей найди,

Тёте ... покажи.

Надо носик очищать,

На прогулку собирать.

Ротик ты свой закрывай,

Только с носиком гуляй.

Вот так носик-баловник!

Он шалить у нас привык.

Тише, тише, не спеши,

Ароматом подыши.

Хорошо гулять в саду

И поёт нос: «Ба-бо-бу».

Надо носик нам погреть,

Его немного потереть.

Нагулялся носик мой,

Возвращается домой.

**Дыхательная гимнастика для дошкольников №2**

**Комплекс № 1**

Лёжа в постели одновременно приподнять и вытянуть правую руку и ногу, затем, расслабившись, уронить их. То же проделать левой ногой. Затем напрячь обе руки и ноги, и уронить их. Повторить 3-5 раз

Лёжа, опереться на пятки и макушку головы, прогнуться в позвоночнике, помогая себе руками.

*«Кошечка спит».* Лёжа, повернуться на бок, согнуть ноги и поднять их к животу, руки согнуть. Сложить ладошки вместе под голову. То же проделать в другую сторону.

*«Лёжа на животе».* Ноги сомкнуты, руки согнуты под подбородком. Приподнять голову и плечи, руки отвести назад и прогнуться. Лечь в исходное положение и расслабиться.

*«Кошечка радуется».* Стоя на кистях рук и коленях. Поднять голову, потянуться и прогнуться в поясничном отделе. Сделать глубокий вдох.

*«Кошечка сердится».* Стоя на кистях рук и коленях, опустить голову и прижать подбородок к груди. Спину выгнуть. Повторить 5-6 раз

**Комплекс № 2**

*«Ёжик».* Поворот головы вправо-влево. Одновременно с каждым поворотом делать короткий, шумный вдох носом (как ёжик). Выдох мягкий, непроизвольный через открытые губы. Повторить 4-6 раз

*Губы «трубкой».* Полный выдох через нос, втягивая живот и межрёберные мышцы. Губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнить лёгкие до отказа. Сделать глотательное движение. Пауза в течение 2-3 сек, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз.

*«Пускаем мыльные пузыри».* При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая носоглотку. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы. Выдох спокойный, через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз

*«Насос».* Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнить наклоны вперёд - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи – дышать как «насос». Выдох произвольный. Повторить 5-7 наклонов.

**Массаж рук для детей**

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

*«Поиграем с ручками»*

Подготовительный этап.

Дети растирают ладони до приятного тепла.

Основная часть

-Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

-Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.

-Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегки трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

-Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

-Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами.

Эй, ребята, все ко мне.

Кто стоит там в стороне?

А ну быстрей лови кураж

И начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

Поздороваюсь со всеми,

Никого не обойду.

С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.

Потом руки «помочалю»,

Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики,

Пусть бегут, как зайчики.

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра,

Отдыхает детвора.

**Массаж волшебных точек ушек**

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

*«Поиграем с ушками»*

1. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг.

2. Основная часть.

Упражнения с ушками.

*· «Найдём и покажем ушки»*

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому

*· «Похлопаем ушками»*

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. Пи этом ребёнок должен ощущать хлопок.

*· «Потянем ушки»*

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

*· «Покрутим козелком»*

Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течении 20-30 секунд.

*· «Погреем ушки»*

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависти от возраста детей. В среднем это сотавляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди

И скорей их покажи.

А потом, а потом

Покрутили козелком.

Ушко кажется замёрзло

Отогреть его так можно.

Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.

А сейчас все тянем вниз.

Ушко, ты не отвались!

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра,

Наступила ти-ши-на!

**Точечный массаж**

Точечный массаж + пальчиковая гимнастика

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три

Сзади пуговку найди и застегни

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.

А сюда браслетики, красивые манжетики.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

**Приложение 19**

**Пример оперативного контроля в ДОУ**

**Вопросы оперативного контроля:**

* создание условий на участке и проведение прогулки;
* порядок одевания и раздевания детей;
* содержание и состояние выносного материала;
* организация наблюдений и опытнической деятельности;
* труд детей на участке;
* самостоятельные игры детей;
* индивидуальная работа по развитию основных видов движений;
* состояние оборудования участка;
* организация разнообразной деятельности на прогулке.

**Анализ прогулки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  **Время** | **№ группы**  **возраст** | **ФИО**  **воспитателя** | **Анализ прогулки** | **Баллы** |  | **Примечание** |
|  |  |  | 1.Все ли части прогулки запланированы. |  |  |
| 2.Одевание на прогулку:  -постепенность,  -самостоятельность,  -помощь помощн.воспит.  -наличие бесед с детьми. |  |  |
| 3.Методическое проведение наблюдения:  -выбор объекта  -качество вопросов  -решение умственных задач  -словарная работа  -художественное слово. |  |
| 4.Проведение подвижных игр:  -знание правил  -наличие атрибутов  -вариантность  -способы организации детей  -длительность |  |
| 5.Труд детей:  -оборудование/Соответствие возрастным требованиям  -самостоятельность  -длительность |  |
| 6.Индивидуальная работа с  детьми:  -по ФИЗО и другим разделам программы. |  |
| 7.Смена деятельности детей. |  |
| 8.Наличие сюжетно-ролевых игр:  -атрибутика.  -длительность |  |  |
| 9.Охрана жизни и здоровья детей. |  |  |

**Вывод:**

**Предложения:**

**Ознакомлена:**