Оздоровительные, санитарно – гигиенические и профилактические мероприятия осуществляются воспитателем, психологом, медицинским работникам, инструктором по физическому воспитанию.

Осуществление лечебно – профилактической работы. Следующие мероприятия:

Постоянный контроль осанки;

контроль дыхания на занятиях по физическому воспитанию;

подбор мебели в соответствии с ростом детей;

сбалансированное питание;

вакцинация против гриппа;

потребление фитонцидов (чеснока и лука);

употребление соков и фруктов;

использование очистителей воздуха;

физиотерапия;

массаж.

***Рациональная организация двигательной деятельности:***

Утренняя гимнастика; физкультурные занятия (традиционные, тренировочные, занятия соревнования, интегрированные с другими видами деятельности, праздники и развлечения); занятия с использованием мини – тренажеров; гимнастика после сна;

ежедневный режим прогулок; создание необходимой развивающей среды; строгое соблюдение двигательного режима и режима дня; проведение физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;

музыкальные занятия; занятия по формированию здорового образа жизни.

***Закаливания от щадящих до более интенсивных воздействий, с учетом индивидуальных особенностей детей. Комплекс процедур:***

Умывание.

Босохождение.

Ходьба босиком по «дорожкам здоровья» Закаливание.

Профилактика плоскостопия.

Воздушные ванны в облегченной одежде.

Гимнастика на свежем воздухе в теплый период года.

Самомассаж лица, ушей, кистей рук и стоп.

**Р**еабилитация и коррекционная работа:

Коррекционная работа с детьми, имеющими плоскостопие и склонность к плоскостопию, со слабо сформированной стопой; индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений; коррекция психоэмоциональной сферы; индивидуальная работа в спортзале и на прогулке, проводимая инструктором по физической культуре;

индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями групп.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ

Утренняя гимнастика:

- дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения;

- оздоровительная ходьба, бег.

- пальчиковая гимнастика;

- общеразвивающие упражнения;

- танцевальные упражнения;

- использование элементов упражнений из различных оздоровительных систем.

- точечный массаж

Физкультминутки на занятиях:

-дыхательные упражнения;

- пальчиковая гимнастика.

Перед сном:- релаксация.

После сна:

- гимнастика пробуждения;

- дыхательная гимнастика;

- пальчиковая гимнастика;

- ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования.

Перед ужином:

- массаж на профилактику простудных заболеваний;

- физкультурные занятия – 2 раза в неделю;

- физ. кружок – 1 раз в неделю.

Игровой массаж включает несколько видов массажа.

Закаливающее дыхание, проводится 2-3 раза в день.

Массаж рук (кистей), лица, ушей, закаливающий массаж подошв.

Консультативно – информационная работа:

оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;

открытые просмотры и показы с использованием оздоровительных технологий;

активное участие родителей в физкультурно – оздоровительной работе ДОУ;

оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов;

организация вечеров вопросов и ответов с участием сотрудников ДОУ, приглашенных специалистов;

проведение занятий с детьми с использованием оздоровительных технологий.

Комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами:

Осмотр детей медицинским персоналом ДОУ.

Осмотр детей специалистами детской поликлиники.

Диагностика речевого и внеречевого дыхания логопедом ДОУ.

Выявление нарушений двигательной активности, координации движений в беседах с родителями и непосредственно на занятиях в детском саду.

Диагностирование общей физической подготовки детей в начале и в конце года по нормативам.