

## План оздоровительных мероприятий в МАДОУ № 116 «Фиалка»

<i>Виды здоровьесберегающих технологий</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Особенности методики проведения</i>	<i>ДОУ</i>	<i>Дома</i>
<b>1. Динамические паузы</b>	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	включает в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.	+	
<b>2. Подвижные и спортивные игры</b>	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	+	+
<b>3. Релаксация</b>	В зависимости от состояния детей и целей, в любое время	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	+	+
<b>4. Гимнастика пальчиковая</b>	индивидуально либо с подгруппой, ежедневно	Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	+	+
<b>5. Гимнастика для глаз</b>	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ воспитателя	+	+
<b>6. Гимнастика дыхательная</b>	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	+	+
<b>7. Гимнастика бодрящая</b>	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях	+	
<b>8. Точечный самомассаж</b>	Проводится перед завтраком в ДОУ и в домашних условиях в осенне-зимний период	Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	+	+
<b>9. Технологии музыкального воздействия</b>	в различных формах физкультурно-оздоровительной работы в зависимости от поставленных целей	для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения	+	+
<b>10. Сказкотерапия, улыбокотерапия</b>	4 занятия в месяц	Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где		

		рассказчиком является не один человек, а группа детей	+	+
<b>11. Общеукрепляющую терапию</b>	полоскание горла содо-солевым раствором, использование оксолиновой мази, применение чесночных и луковых тарелочек	10 дней ежемесячно	+	+
<b>12..Коктейли кислородные</b>	1 раз в квартал 10 дней	<ul style="list-style-type: none"> <li>* укрепляет иммунную систему (поэтому он просто необходим часто болеющим детям)</li> <li>* снижает утомляемость, помогает даже при синдроме хронической усталости (хотя у детей его ещё не должно быть)</li> <li>* тонизирует, повышает работоспособность, настроение, полезен при больших физических нагрузках.</li> <li>* нормализует сон</li> <li>* улучшает кровообращение, а значит, работу мозга (ребёнок легче переносит умственные нагрузки)</li> <li>* улучшает обмен веществ</li> <li>* повышает гемоглобин</li> <li>* благоприятно влияет на пищеварительную, дыхательную, нервную, сердечно -сосудистую системы (да и в принципе, на весь организм)</li> <li>* помогает выводить токсины из организма</li> </ul>	+	
<b>13.Прогулки на свежем воздухе</b>	Ежедневно, 2 раза в день	При правильной организации прогулка является одним из важных моментов закаливания. В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе 3.5-4 часа в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность ребенка;	+	

<b>14.Режим проветривания и кварцевания.</b>	По расписанию	Постоянно	+	
<b>15. Мытьё рук до локтей</b>	Ежедневно, перед кормлением.	Закаливающие процедуры	+	+