

## Физкультурно оздоровительные мероприятия с воспитанниками МБДОУ №34 г.Шахты

Разделы и направления работы	Формы работы
1. Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Щадящий режим дня;</li> <li>- Коррекция учебной нагрузки.</li> </ul>
2. Психологическое сопровождение развития.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период;</li> <li>- Создание психологически комфортного климата в МБДОУ;</li> <li>- Создание у детей собственной побудительной мотивации в различных видах деятельности;</li> <li>- Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми;</li> <li>- Медико-педагогические консультации для родителей по преемственности воспитания детей и уход за ними.</li> </ul>
3. Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка. 1) Регламентированная деятельность.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренняя гимнастика;</li> <li>- Физкультминутки, физкультпаузы;</li> <li>- Динамические перемены;</li> <li>- Оздоровительная гимнастика</li> <li>- Физкультурные занятия в группе и на воздухе;</li> <li>- Физические упражнения после сна (бодрящая гимнастика);</li> <li>- Подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учетом исходного уровня здоровья и возможностей ребенка.</li> </ul>
2) Частично регламентированная деятельность.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Спортивные праздники;</li> <li>- Спортивные игры;</li> <li>- Спортивные досуги;</li> <li>- Хореография;</li> <li>- Спортивные упражнения на воздухе.</li> </ul>
3) Нерегламентированная деятельность.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке.</li> </ul>

<p>4. Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья;</li> <li>- Занятия на тему «Познай себя»;</li> <li>- Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности;</li> <li>- Словесно-наглядные, сюжетно-ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни;</li> <li>- Формирование основ безопасности жизнедеятельности;</li> <li>- Моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности;</li> <li>- Формирование положительного образа своего тела;</li> </ul>
<p>5. Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение. 1) Профилактические мероприятия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Мероприятия, направленные на снятие адаптационного синдрома;</li> <li>- Дыхательная гимнастика;</li> <li>- Бодрящая гимнастика;</li> <li>- Витаминотерапия;</li> <li>- Подбор оптимальной слоистости одежды при различных температурах в группе, физкультурном и музыкальном залах, на улице;</li> <li>- Режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна;</li> <li>- Специфическая и неспецифическая профилактика ОРВИ и гриппа;</li> </ul>
<p>2) Диспансеризация.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ежегодные профилактические осмотры детей, декретированных возрастных групп специалистами (ЛОР, хирург, окулист, невропатолог) с последующим заключением педиатра;</li> <li>- Осмотр детей оздоровительных групп 2 раза в год педиатром, 2 раза в год ЛОР-врачом и по показаниям узкими специалистами;</li> <li>- Полное лабораторное обследование детей, поступающих в школу.</li> </ul>
<p>3) Общеукрепляющие мероприятия.</p>	<p>Закаливание естественными физическими факторами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурные занятия и игры на свежем воздухе;</li> <li>- режим сквозного и одностороннего проветривания в течение дня;</li> <li>- умывание рук до локтя водой в течение года с постепенным понижением температуры;</li> <li>- полоскание полости рта и глотки кипяченой водой комнатной температуры, водно-солевым раствором, травами, обладающими антисептическими свойствами,</li> </ul>

	после приема пищи; - местные и общие воздушные ванны; - световоздушные и солнечные ванны в весенне- летний сезон;
4)                   Коррекцион мероприятия.       ные	- Элементы корригирующих упражнений; - витаминoproфилактика; - коррекция речевых нарушений.
6. Организация питания.	- сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами;