

Комплексная система профилактических, физкультурно-оздоровительных мероприятий (по месяцам)

Август-сентябрь

1. Медицинское направление

- Осмотр детей при поступлении с целью диагностики состояния их здоровья.
- Адаптационные мероприятия для вновь поступающих детей: укороченный день, гибкий график сна.
- Проведение индивидуальных консультаций с родителями по поводу состояния здоровья детей.

2. Физкультурное направление

- Адаптационные физкультурно-оздоровительные мероприятия: утренняя гимнастика, игры, развлечения.
- Оценка уровня физической подготовленности детей.
- Оздоровительно-развивающие физкультурные занятия с преобладанием легкой атлетики.
- Психологическое обследование вновь поступивших детей.
- Коррекционно-развивающие адаптационные мероприятия: релаксация под спокойную музыку в виде дневного отдыха; психокоррекция с учетом особенностей нервно-психического состояния каждого ребенка.
- Диагностика уровня развития познавательных способностей, психических функций детей.
- Работа по созданию в группе психологически комфортных условий пребывания детей; организация и проведение психокоррекционных игр, традиционных в ДОУ праздников: дня рождения, дня радостных встреч, дня знаний.
- Выявление интересов, способностей и индивидуальных потребностей ребенка.

Октябрь – ноябрь

1. Медицинское направление

- Закаливающие процедуры: самомассаж после пробуждения ото сна, самомассаж стоп, дыхательные упражнения, хождение по ребристым дорожкам после сна.
- Полоскание ротовой полости проточной водой.
- Витаминизация пищи.
- Обучение детей стимуляции биологически активных точек как метод профилактики ОРЗ.
- Употребление лука, чеснока в обед.

2. Физкультурное направление

- Физкультурные занятия в зале и на улице (по плану).
- Обучение метанию, прыжкам, развитие выносливости, скоростных качеств, силовых способностей.
- ЛФК и корригирующая гимнастика.
- Подготовка и проведение спортивного праздника.
- Обучение удержанию равновесия, развитие координации и скоростных, силовых способностей.
- Обучение упражнениям дыхательной гимнастики.

3. Психологическое направление

- Продолжение коррекционных адаптационных мероприятий психогимнастики (по Чистяковой), обучение детей мышечной и психоэмоциональной релаксации.
- Обучение детей способам саморегуляции психического состояния.

4. Педагогическое направление

- Дозировка нагрузки на детей в зависимости от индивидуальных особенностей: сокращение занятий для ослабленных детей, снижение нагрузки по пятницам, увеличение пребывания на свежем воздухе.
- Проведение воспитательно-просветительских мероприятий вместе с врачами.
- Организация и проведение дня здоровья.
- Формирование чувства уверенности в себе и окружающих с помощью игр.
- Валеологические занятия и занятия, игры по ОБЖ.

Декабрь-январь

1. Медицинское направление

- Мероприятия по профилактике гриппа.
-

2. Физкультурное направление

- Комплексное развитие всех физических данных ребенка в сочетании с дыхательными и релаксирующими упражнениями.
- Физкультурные сюжетные занятия
- Строевые упражнения.
- Развитие гибкости и силовых качеств.
- Развлечение «Веселые соревнования»
- Зимний спортивный праздник.
-

3. Психологическое направление

- Поведенческая психотерапия: сказкотерапия, психогимнастика.
- Организация игровых тренингов для развития межличностных отношений, культуры общения.
-

4. Педагогическое направление

- Развитие эмоциональных, волевых качеств ребенка при подготовке к новомуднему празднику.
- Обучение зимним спортивным и народным играм.
- Самоанализ воспитателей своей воспитательно-оздоровительной работы с детьми.
- Анализ динамики психического и физического развития ребенка, коррекция дальнейшей работы с ним.

Февраль-март

1. Медицинское направление

- Полоскание ротовой полости соленой водой-10 дней.
- Мероприятия по устранению «весеннего утомления», в том числе прием поливитаминов-2 недели.
- Витаминизация пищи

2. Физкультурное направление

- Веселая масленица
- Проведение игр-соревнований на развитие выносливости и двигательной скорости, силы, гибкости.

- Использование в физкультурных занятиях дыхательных упражнений.
- Обучение детей приемам самомассажа.

3. Психологическое направление

- Коррекционно-развивающая работа по выработке навыков общения.
- Система занятий по сказкотерапии, театру

4. Педагогическое направление

- Система занятий по валеологии и ОБЖ
- Обучение детей дыхательным упражнениям, приемам самомассажа.
- Разучивание спортивных игр.

Апрель-май

1. Медицинское направление

- Проведение закаливающих мероприятий.
- Проведение физкультурных занятий на спортивной площадке.
-

2. Физкультурное направление

- Организация и проведение игр на свежем воздухе.
- Продолжение обучения и формирования навыков выполнения бега, прыжков, метания.
- Развитие выносливости, силовых и координационных умений.
- Оценка физического развития и выносливости детей.
-

3. Психологическое направление

- Диагностика уровня сформированности познавательных, эмоционально-волевых, психических функций ребенка.
- Система занятий по сказкотерапии, театру

4. Педагогическое направление

- Обучение летним спортивным играм
- Педагогическая диагностика

Закаливание

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития ребенка.

Основные факторы закаливания:

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физзанятиях и других режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма ребенка;
- постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

В ДОУ проводится щадящий комплекс закаливающих мероприятий:

1. Соблюдение температурного режима в течение дня.

2. Правильная организация прогулки и ее длительность.
3. Соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учетом индивидуального состояния здоровья детей.
4. Облегченная одежда для детей в ДОУ.
5. Дыхательная гимнастика после сна.
6. Комплекс контрастных закаливающих процедур по дорожке «здоровья».
7. Мытье прохладной водой рук по локоть, шеи, лица.
8. Воздушные и солнечные ванны (в теплый период года).