

**"Детский сад комбинированного вида города
Бокситогорска"**

**Формы и методы физкультурно – оздоровительной
работы в**

МБДОУ

2016г.

Формы и методы оздоровление детей в ДОУ

В профилактике простудных заболеваний важным является формирование невосприимчивости к определённым инфекциям и стимуляция неспецифических факторов защиты организма. Определённое место отводится метаболитам и адаптогенам, интерферонам и витаминам, активизирующим механизмам защиты организма. Выбор средств для профилактики всегда индивидуален.

В патогенезе ОРВИ значительна роль охлаждения, поэтому в профилактике общепризнана существенная роль закаливания. Это воздушные и водные процедуры. Модель воздействия тепло – холод – тепло, обеспечивает выработку терморегулирующих реакций.

Для реализации оптимальной двигательной активности и эффективности закаливания ребёнка важно обеспечить его полноценным питанием. В рацион питания включаются растительные волокна и клетчатка.

Организация работы оздоровительного комплекса обязательно включает создание условий для реализации оздоровительных режимов, которые разработаны в соответствии с особенностями индивидуального биоритмического профиля детей с учётом тёплого и холодного периода года. Оздоровляющий эффект сочетается с поддержанием бодрого, жизнерадостного настроения и формирует принципы и правила здорового образа жизни.

Следующее обязательное условие – соответствие одежды детей погоде.

В режиме дня используются физические нагрузки различной интенсивности. В теплое время года утренняя гимнастика и физкультура проводятся на свежем воздухе.

В трёх группах проводится кварцевание 1 раз в день.

Ежедневно проводится влажная уборка с применением моющих средств.

Родители являются заинтересованными и активными участниками оздоровления своих детей. С целью повышения их роли в профилактической работе медицинской службой ДОУ с ними проводятся беседы, организуются семинары по вопросам оздоровительных мероприятий с детьми.

Общая схема оздоровительных мероприятий такова:

1. Диетотерапия:

- правильная кулинарная обработка;
- введение кисломолочных продуктов;
- овощи, фрукты, соки;
- разработка дифференцированного меню для детей – аллергиков;
- овсяно-медово-молочный напиток;
- чесночные гренки.

2. Строгое соблюдение режима:

- отработка режимов на тёплый и холодный период года;
- полноценный дневной сон;
- прогулка на свежем воздухе в любую погоду;
- интегрированная форма организации непосредственно образовательной деятельности.

3. Строгое соблюдение санитарно – эпидемиологического режима:

- влажная уборка помещений;
- проветривание;
- кварцевание групповых помещений.

4. Индивидуальный подход к ребёнку с учётом:

- особенностей развития ребёнка;
- выявленной патологии педиатром и другими специалистами;
- индивидуальных особенностей организма;
- влияния факторов, способствующих частым заболеваниям.

5. Физическая культура:

- с элементами танцев; лечебной физкультуры; дыхательной гимнастики;
- с фитболами;
- утренняя гимнастика;
- на улице с элементами подвижных игр.

6. Физиотерапия:

- по схеме профильного лечения;
- индивидуально (по медицинским показаниям в детской консультации)

7. Ароматерапия:

- аэронизация воздуха чесноком;
- чесночные медальоны;
- индивидуальные мешочки с успокаивающим набором трав во время сна.

8. Массаж:

- кистей рук;
- ушей;
- стоп.

9. Основы закаливающих мероприятий:

- соответствующая одежда для улицы, групповой, физкультуры;

- длительное пребывание на свежем воздухе;
- активные физические упражнения и подвижные игры на улице;
- хождение босиком (летом - на улице, в холодное время с наступлением отопительного сезона - в спортивном зале);
- полоскание горла прохладной водой.

10. Лечебные мероприятия:

- витаминотерапия;
- лечение сопутствующих заболеваний совместно со специалистами;
- адаптогены.

11. Профилактика:

- плоскостопия;
- нарушения осанки;
- нарушения зрения.

12. Развитие моторики.

13. Внедрение сезонных курсов общеукрепляющей терапии.

Физкультурно – оздоровительная работа.

Этот вид работы осуществляется в следующих формах.

1. Подгрупповые и индивидуальные занятия.
2. Утренняя зарядка с элементами коррекции и дыхательными упражнениями.
3. Фитбол – гимнастика.
4. Музыкально – ритмические движения.
5. Физкультура на улице.
6. Гимнастика после сна, дыхательные упражнения, коррекционные упражнения.
7. Подвижные игры и физические упражнения на улице.
8. Элементы точечного массажа после сна.
9. Воздушное и водное закаливание
10. Спортивные досуги и развлечения.