ПРИЛОЖЕНИЕ

***Приложение №1***

## Перечень оздоровительных мероприятий в БДОУ «Талицкий детский сад»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Формы и**  **методы** | **Содержание** | **Контингент**  **детей** |
| 1 | Обеспечение здорового ритма жизни | 1. щадящий режим (адаптационный период)  2. гибкий режим  3. организация микроклимата и стиля жизни группы | Все группы |
| 2 | Физические упражнения | 1. утренняя гимнастика 2. физкультурно-оздоровительные занятия 3. подвижные и динамичные игры 4. профилактическая гимнастика (дыхательная) 5. спортивные игры | Все группы |
| 3 | Гигиенические и водные  процедуры | 1. умывание 2. мытье рук по локоть 3. игры с водой и песком 4. обеспечение чистоты среды | Все группы |
| 4 | Свето- воздушные ванны | 1. проветривание помещений ( в т.ч. сквозное) 2. сон при открытых фрамугах 3. прогулки на свежем воздухе 2 раза в день 4. обеспечение температурного режима и чистоты воздуха | Все группы |
| 5 | Активный отдых | 1. развлечения и праздники 2. игры и забавы 3. дни здоровья 4. каникулы | Все группы |
| 6 | Диетотерапия | 1. рациональное питание | Все группы |
| 7 | Свето и  цветотерапия | 1. обеспечение светового режима 2. цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса | Все группы |
| 8 | Музыкотерапия | 1. музыкальное сопровождение режимных моментов 2. музыкальное сопровождение занятий 3. использование музыки в театрализованной деятельности | Все группы |
| 9 | Стимулирующая  терапия | 1. Чесночные медальоны 2. Витаминизация третьего блюда | Все группы |
| 10 | Пропаганда ЗОЖ | Организация консультаций, бесед Занятия по ОБЖ | Все группы  Со старшей группы |

***Приложение №2***

**Система закаливающих мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Характер действия | Метод | Методика | Противопоказания |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Воздух**  (температурное воздействие на организм) | Утренняя гимнастика | Гимнастика в облегченной одежде при  открытой фрамуге. | Медицинский отвод после болезни |
|  | Прогулка | Прогулка на  свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону. | Нет |
|  | Сон без маек при открытых фрамугах | Учет физического и соматического  состояния ребенка; не допускать  сквозного потока холодного воздуха. | Температура воздуха в спальне ниже 19- 20°С |
|  | Воздушные контрастные ванны.  Ленивая гимнастика  после дневного сна | Использование разницы температур (под одеялом, без  одеяла; в спальне, в групповой  комнате). | Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний.  Учет физического и соматического здоровья. |
|  | Хождение босиком | Дозированное  хождение по земле в летний период. | Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов |
| **Вода**  (температурные и механические  раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему) | Полоскание рта кипяченой водой | Постепенное обучение,  полосканию рта, начиная с 1-й  младшей группы. | Аллергическая восприимчивость |
| Обширное умывание | Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с  переходом к подбородку, и умыванию лица. Процедура проводится 1 раз после сна. | Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов |
|  | Туалет носа | Освободить носовой ход от  скапливающейся слизи, промыть проточной водой. | Нет |
| **Солнце**  (общее температурное воздействие на организм) | Прогулка.  Солнечные ванны.  Световоздушные ванны | Использование ослабленного  влияния атмосферы (раннее утро, после полудня).  Проведение  солнечных ванн в облачные дни.  Использование отраженных лучей (в тени). Изменение площади открытой поверхности кожи подбором одежды. Изменение продолжительности процедуры. | Лихорадочные состояния,  последствия глубокой недоношенности, хронические  заболевания, температура свыше 30°С |

***Приложение №3***

## Режим проветривания

|  |  |
| --- | --- |
| **Помещения** | **Температура воздуха (0С)** |
| Приемные, игровые | 22-24 |
| ясельной группы: |  |
| Приемные, игровые младшей дошкольной группы | 21-23 |
| Групповые, раздевальные: |  |
| - младшей, средней | 21-23 |
| - старшей, подготовительной | 21-23 |
| Спальни ясельных групп | 19-20 |
| Спальни дошкольных групп | 19-20 |
| Туалетные ясельных групп | 22-24 |
| Туалетные дошкольных групп | 21-23 |
| Залы для музыкальных и гимнастических занятий | 19-20 |

***Приложение №4***

## График проветривания и кварцевания

7.30 - 7.45 - до приема детей

10.30- 11.00 - во время прогулки

14.00 - 14.30 - во время сна

18.15 - 18.30 - после ухода детей