

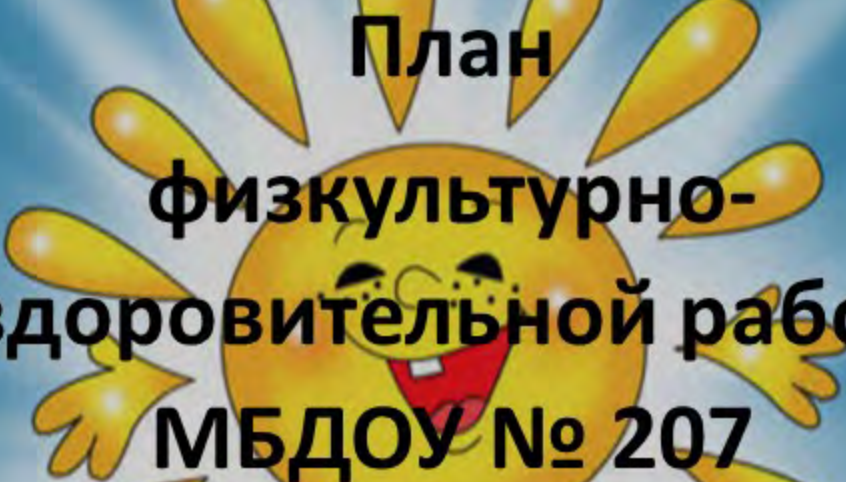
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 207»

«Утверждаю»

Заведующая МБДОУ № 207

С.В. Ляпичева

« ____ » _____ 20 ____ г.



**План
физкультурно-
оздоровительной работы
МБДОУ № 207**

ПЛАН
Физкультурно – оздоровительной работы
МБДОУ № 207

Пояснительная записка

В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье-это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблеме здоровья.

В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации проблематика здоровья детей приобретает глобальный характер. Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные свидетельствуют о том, что только 14% детей России можно считать практически здоровыми, 50%, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, 35% - хронически больны (данные материалов Всероссийского совещания « Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях») остро эта задача стоит в дошкольных учреждениях. По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам жизни ребенка. Термин «критический возраст» введен учеными для характеристики тех фаз жизни ребенка, когда он особенно чувствителен к повреждающим влияниям, что приводит к формированию отклонений здоровья, формирования аллергических реакций и хронических соматических заболеваний. Исходя из этого физическое воспитание должно являться неотъемлемой частью жизни ребенка с самого рождения, а задача укрепления здоровья одна из приоритетных в работе ДОУ. Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей организма ребенка, но так же и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер. МБДОУ № 207 ставит перед собой задачу разработать систему оздоровительной работы дошкольного учреждения.

Цель данной работы:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Ожидаемые результаты:

- 1.Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья;
- 2.Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни;

3.Овладения навыками самооздоровления;

4.Снижение уровня заболеваемости;

Основные принципы работы:

1.Подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.

2.Участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

3.Решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности.

4.Поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

5.Реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ДОУ

Профилактическое-

1. Обеспечение благоприятной адаптации;

2. Выполнение сангигиенического режима;

3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;

4. Проведение социальных санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное –

1.Организация здоровьесберегающей среды ДОУ;

2.Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностик;

3.Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;

4.Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;

5.Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Лечебное

1.Дегельминтизация;

2.Иммунотерапия;

3.Витамиотерапия;

4.Оказание скорой помощи при неотложных состояниях;

Занятия по физической культуре проводит специалист
Закаливающие процедуры в группе и на прогулке
Профилактическая работа с детьми: мед. осмотры, прививки витаминизация
Создание методического комплекса в группах, в метод. кабинете и на участках
Работа с родителями: сообщения, всеобучи, консультации, совместные Дни здоровья, спортивные праздники
Коррекционная и индивидуальная работа с детьми на основе диагностики.
Соблюдения режима дня, работа по воспитательному плану.
Подв. игры аттракционы, игровые упражнения, забавы на прогулке
Работа с воспитателями:
семинары, консультации, открытые просмотры, педсоветы, индивидуальные беседы
Спортивные досуги, праздники, разнообразные формы проведения занятий
Занятие физической культурой на воздухе /II мл., средняя, старшая и подг. группы/
Профилактическая работа с детьми по здоровьесберегающим технологиям
/ОБЖ, ПДД/
Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения
Физ. минутки в процессе учебн. деятельности, пальчиковая гимнастика
Работа с ослабленными детьми в щадящем режиме
Физкультурные уголки в группах. Оборудована физ. площадка на воздухе

Физкультурно – оздоровительная работа с детьми
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ.

1. Задачи физического воспитания дошкольников.

1. Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствования их физического здоровья, повышения сопротивляемости организма, улучшения умственной и физической работоспособности.
2. Формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.
3. Воспитание у детей личной физической культуры. Формирование потребностей в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

2. **Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами:**

1. Полноценное питание детей.
2. Закаливающие процедуры.
3. Развитие движений.
4. Гигиена режима.

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;
- калорийность питания, ежедневное соблюдения норм потребления продуктов;
- гигиена приема пищи;
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели;

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

Основные факторы закаливания:

- закаливающие воздействия органично вписываются в каждый элемент режима дня.
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности.
- закаливание проводится на положительном фоне и при тепловом комфорте организма ребенка.

В ДОУ проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- облегченная одежда для детей в ДОУ;
- соблюдение сезонной одежды на прогулке, учитывая их индивидуальное состояние здоровья;
- соблюдение температурного режима в течении дня;
- дыхательная гимнастика после сна;

Развитие движений.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребенка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Укрепление здоровья средствами физического воспитания:

- повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды
- совершенствование реакций терморегуляции и закаливание организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям
- повышение физической работоспособности

-повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

Основные принципы организации физического воспитания в ДОУ

- 1.Физическая нагрузка должна быть адекватной возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья
- 2.Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.
- 3.Оязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений для повышения выносливости
- 4.Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья

Формы организации физического воспитания:

- Физкультурные занятия в зале и на спортивной площадке;
- физкультминутки;
- спортивные игры;
- утренняя гимнастика;
- индивидуальная работа с детьми;

Гигиена режима

- 1.Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.
- 2.Рациональное построение режима дня
- 3.Охрана жизни и деятельности детей
- 4.Санитарно-просветительная работа (с сотрудниками и родителями)
- 5.Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
- 6.Воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим направлениям:
 - привитие стойких культурно-гигиенических навыков
 - обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи
 - формирование элементарных представлений об окружающей среде
 - формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям

Обеспечение реализации основных направлений работы ДОУ

Техническое и кадровое обеспечение

1	Приобретение необходимого оборудования 1. медицинского 2. спортивного оборудования	Зав ДОУ. завхоз
2	Осуществление ремонта <ul style="list-style-type: none">• пищеблока• коридоров• групп	Зав ДОУ. завхоз
3	Оборудование помещений <ul style="list-style-type: none">• музыкально - спортивного зала• мини - музея• комнаты природы	Зав ДОУ. Специалисты ДОУ
4	Пополнение среды нестандартными пособиями <ul style="list-style-type: none">• массажерами деревянными для массажа БАД стоп• галечными дорожками• рябиновыми чурками• игольчатами ковриками• массажными рукавицами для сухого растирания	Воспитатели

Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение

1	Разработка системы работы по оздоровлению и осуществления контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей	Зав ДОУ. Ст.воспитатель, Ст. мед. сестра
2	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в учебно-воспитательный процесс	Ст. воспитатель
3	Поиск , изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления	Ст.воспитатель, специалисты ДОУ
4	Проведение упорядочения нагрузки и активного отдыха детей	Ст. воспитатель
5	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	Воспитатели
6	Проведение валеогизации всего учебно-воспитательного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, соблюдение длительности занятий и санитарно-гигиенических условий)	Ст. воспитатель
7	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ	Воспитатели
8	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, проведения семинаров, оказание консультативной помощи и т.д.)	Ст.воспитатель Воспитатели Специалисты ДОУ
9	Налаживание тесного контакта с детской поликлиникой	Зав ДОУ. Ст.воспитатель, Ст. мед. сестра
10	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Зав ДОУ ст. воспитатель

Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> • щадящий режим (адаптационный период) • гибкий режим • организация микроклимата и стиля жизни группы 	Все группы
	Физические упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. утренняя гимнастика 2. физкультурно-оздоровительные занятия 3. подвижные и динамичные игры 4. профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, профилактика плоскостопия и т.д.) 5. спортивные игры 6. занятия аэробикой 	Все группы
	Гигиенические и водные процедуры	<ol style="list-style-type: none"> 1. умывание 2. мытье рук по локоть 3. игры с водой и песком 4. обеспечение чистоты среды 	Все группы
	Свето-воздушные ванны	<ol style="list-style-type: none"> 1. проветривание помещений сквозное 2. сон при открытых фрамугах 3. прогулки на свежем воздухе 2 раза в день 4. обеспечение температурного режима и чистоты воздуха 	Все группы
	Активный отдых	<ol style="list-style-type: none"> 1. развлечения и праздники 2. игры и забавы 3. дни здоровья 	Все группы
	Диетотерапия	<ol style="list-style-type: none"> 1. рациональное питание 	Все группы

	Свето и цветотерапия	1. обеспечение светового режима цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса	Все группы
	Музтерапия	1. музыкальное сопровождение режимных моментов 2. музыкальное сопровождение занятий музыкальная и театрализованная деятельность	Все группы
	Аутотренинг и психогимнастика	1. игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы 2. игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций 3. коррекция поведения 4. психогимнастика	Все группы
	Спецзакаливание	1. босоножье 2. игровой массаж 3. дыхательная гимнастика	Все группы
	Стимулирующая терапия	1. Чесночные медальоны 2. Витаминизация третьего блюда	Все группы
	Пропаганда ЗОЖ	Организация консультаций, бесед, спец занятий	Все группы

ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА В ДОУ			
Педиатр, врачи-специалисты, медсестра. 1. витаминотерапия (аскорбиновая кис			

<p>Скринг-программа обследования детей в МБДОУ № 207</p> <p>1 этап- доврачебное обследование</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Анкетный тест – опрос родителей 2. Оценка физического развития 3. Оценка состояния опорно - двигательного аппарата <p>2 этап- осмотр врачом педиатром</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. комплексная оценка состояния здоровья детей 2. выявление детей с хронической патологией <p>3 этап-осмотр врачами-специалистами диспансерное наблюдение в ДОУ</p>			
--	--	--	--

Физкультурно-оздоровительные занятия

<ol style="list-style-type: none"> 1. Утренняя гимнастика 2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями 3. Физкультминутка 4. Подвижные игры и упражнения на прогулке. 5. Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами 6. Гимнастика после дневного сна. (комплекс упражнений) 	<p>Ежедневно в зале или на улице</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости вида и содержания занятия</p> <p>Ежедневно, во время прогулки</p> <p>2-3 раза в неделю группами по 7-10 человек, проводятся после дневного сна .</p> <p>2-3 раза в неделю, по мере пробуждения и подъема детей</p>
--	---

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
РАБОТЫ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ ПО
УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ
НА 2020-2021 УЧ. ГОД

№ п\п	Мероприятия	Дата	Ответственные
1	Консультация на тему: «Организация и проведение мониторинга здоровья и физического развития детей»	ноябрь	Ст. воспитатель
2	Семинар- практикум на тему: «Предупреждение детских болезней и оказание первой помощи»	декабрь	Ст. воспитатель Мед. сестра
3	Педагогический совет на тему: «Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости».	январь	Ст воспитатель Зав. ДОУ
4.	Конкурс на лучший сценарий «Дня здоровья»	март	Воспитатели
5.	Тематический контроль Цель: выявить уровень работы с родителями по теме: «Здоровье и физическое развитие детей».	декабрь	Заведующая , Ст. воспитатель, Инструктор по ФИЗО.
6.	Консультация для воспитателей на тему: «Все об утренней гимнастике».	май	Ст. воспитатель Инструктор по ФИЗО.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
РАБОТЫ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ ПО
УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ
НА 2020-2021 УЧ. ГОД

№ п\п	Мероприятия	Дата	Ответственные
1	Консультация на тему: «Игра как средство воспитания и форма организации жизни детей дошкольного возраста».	октябрь	ст. воспитатель Марук Н.Н.
2.	Семинар – практикум «Виды детской активности и способы их формирования».	декабрь	ст. воспитатель Марук Н.Н
3	Педагогический совет на тему: «Роль детского сада в формировании здорового образа жизни дошкольников».	январь	ст. воспитатель Зав. ДОУ
4.	Тематическая проверка «Развитие двигательной активности дошкольников в режиме ДОУ»	декабрь	ст.воспитатель Марук Н.Н. инструктор ФИЗО
5.	Консультация для воспитателей «Как провести подвижные игры на улице».	декабрь	Инструктор по ФИЗО Матвеева М.Ю. ст. воспитатель Марук Н.Н

Структура внедрения здоровьесберегающих технологий и методик воспитательное-образовательный процесс в ДОУ

Вводный этап

Подготовительный

1.Ознакомление с теоретическими основами методики, технологии

Определение оздоровительной направленности и значимости для ребенка

Педагогико-психолого-медицинская оценка эффективности и прогноз результативности

2.Изучение мнения родителей и получение семейной поддержки

Основной этап. Практический

3. создание условий и оформление необходимого материала

4. Обучение персонала Включение методики в педагогический процесс.

Заключительный этап Аналитический

Анализ результатов использования

Спецопрос родителей, педагогов

Мониторинг детей

Показ результатов

Выступления

Наглядный материал

Открытые мероприятия

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

1 младшая группа

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей.

2. Утренняя гимнастика – 8.10

3. Точечный массаж в игровой форме

4. Прогулка: дневная 10.00 – 11.10; вечерняя 17.30 – 18.30

5. Оптимальный двигательный режим

6. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)

7. Фитонциды (лук, чеснок)

8. Сон без маек

9. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна

10. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия.

2 младшая группа

1. Приём детей на улице (при температуре выше -15°)

2. Утренняя гимнастика в группе 8.15

3. Точечный массаж в игровой форме

4. Физкультминутки во время занятий,

5. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю

6. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)

7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Прогулки: дневная 10.30-11.40; вечерняя 17.45-18.30
9. Оптимальный двигательный режим
10. Сон без маек
11. Дыхательная гимнастика в кровати
12. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия
13. Элементы обширного умывания

Средняя группа

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
5. Физкультминутки во время занятий
6. Чесночные «киндеры» (с октября по апрель)
7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Прогулки: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 17.30 – 18.30
9. Оптимальный двигательный режим
10. Сон без маек
11. Дыхательная гимнастика в кроватях
12. Обширное умывание, ходьба босиком
13. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

Старший дошкольный возраст

1. Приём детей на улице (при температуре до -15° - -18°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж
4. Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда.
5. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
6. Физкультминутки во время занятий, массаж ушных раковин.
7. Чесночные «киндеры» (с октября по апрель).
8. Фитонциды (лук, чеснок).

9. Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30
10. Оптимальный двигательный режим.
11. Сон без маек.
12. Дыхательная гимнастика в кроватях
13. Обширное умывание, ходьба босиком
14. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
КРУЖКА в 1 младшей группы детского сада
«ИГРАЕМ ВМЕСТЕ»

ЦЕЛЬ :

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

ЗАДАЧИ:

1. Развитие социальных и коммуникативных навыков у детей;
2. Снижение психо-эмоционального состояния детей;
3. Физическое развитие детей;
4. Психолого-педагогическое просвещение родителей по вопросам сохранения физического и психического здоровья детей.

Программа рассчитана на 18 часов вместе с родителями, продолжительность занятия – 30 минут 1 раз в две недели, когда дети не заняты основной образовательной деятельностью.

Диагностика проводится 2 раза в год – сентябрь, июнь.

Программа составлена с учетом принципа интеграции:

- физическое развитие и безопасного поведения в подвижных играх и при использовании спортивного инвентаря («Безопасность»);
- развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, выдержки и пр. («Социализация»);
- привлечение к участию в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования («Труд»);
- активизация мышления детей, упражнения на ориентировку в пространстве, закрепление знаний об окружающем, построение конструкций из мягких блоков, просмотр познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни («Познание»);

- поощрение к речевой активности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой («Коммуникация»);
- организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек; сюжетных занятий на темы прочитанных сказок («Чтение художественной литературы»);
- привлечение к эстетической стороне внешнего вида детей; использование оборудования сделанного вместе со взрослыми («Художественное творчество»);
- музыкальное сопровождение («Музыка»).

Ожидаемые результаты:

Родители заинтересованы здоровьесберегающей технологией и готовы сотрудничать с дошкольным учреждением.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ КРУЖКА 1 мл.гр. «ИГРАЕМ ВМЕСТЕ»

Месяц	Неделя	Тема	Содержание занятия	Работа с родителями
Сентябрь	Мониторинг здоровья и его психомоторного развития			
Октябрь	1	«Что такое правильная осанка» (обучающее)	1. Игра «Угадай где правильно» 2. П/и «Веселые елочки»	Консультация «Что такое нарушение опорно - двигательного аппарата» Рекомендации «С чего начать родителям» Познакомить с содержанием занятия.
	2	«Плоскостопие что это такое?»	1. Подготовительные корригирующие упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения	

			3. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.	
Ноябрь	1	«Зарядка для хвоста»	1. Комплекс корригирующей гимнастики. 2. Ритм. танец «Зарядка для хвоста» 3. Упражнение «Подтяни живот» 4. Релаксация «Море»	Предложить побеседовать с детьми о правильной позе при сидении за столом. Привлечь детей к оценке своей позы во время рисования, рассматривания картинок.
	2	«Вот так ножки»	1. Упр-е «Встань правильно» 2. Игровое упр-е «Найди свой след» 3. П/и «Птицы и дождь» 4. Игра «Ровным кругом»	Инструктивно-методическое занятие по профилактике нарушений осанки и деформации стопы. Познакомить с методом плантографии.
Декабрь	1	«Не циркач и не артист- сам себе массажист»	1. Разминка в виде самомассажа (лица, плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней). 2. Ритм. танец «Утята» 3. Игра малой под. «У Маланьи»	Ознакомление родителей с приемами самомассажа. Конкурс «Нестандартное оборудование своими руками».

	2	«Учимся правильно дышать»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр. «Встань правильно». 2. Гимнастика Стрельниковой. 3. Ритм. танец «Зимушка-зима» 4. Релаксация «Снег» 	<p>Демонстрация видео.</p> <p>Познакомить с дыхательной гимнастикой Стрельниковой.</p>
Январь	1	«Чтоб расти и закаляться»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс корригирующей гимнастики 2. Упр-е для мышц ног. 3. Ритм танец «Кря-кря» 4. Релаксация под звучание музыки 	<p>Мастер-класс «Виды закаливания»</p>
	2	«Незнайка в стране здоровья»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Угадай, где правильно» 2. Упр. «Ровная спина» 3. Упр. «Здоровые ножки» 4. Самомассаж 5. Релаксация «Отдыхаем» 	<p>Беседа на тему: «Как приучить ребенка делать зарядку»</p>
Февраль	1	Закрепление правильной осанки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр. «Бег по кругу» 2. ОРУ (и.п. лежа, сидя, стоя у гимнастической стенке) 	<p>Информационный блок на тему: «Коррекция осанки у детей средствами физического воспитания»</p>

			3. Ритм танец «Куклы» 4. Релаксация «Куклы отдыхают»	
	2	«Мы танцоры»	1. Разновидности ходьбы и бега 2. Упражнения в низких и.п. 3. П/и «Попляши, покружись, самым ловким окажись». 4. Игра «Ходим в шляпах»	Познакомить родителей с комплексом корригирующей гимнастики
Март	1	«Ум на кончиках пальцев»	1. Корригирующая гимнастика 2. Игра «Где же наши ручки» 3. Игра «Давай с тобой поедим мы в деревню жить» 4. Релаксация «Отдыхаем»	Демонстрация видео «Развитие мелкой моторики рук»
	2	«У царя обезьян»	1. Разминка «Дышите – не дышите» 2. Упр. «Собери букет» (стопами) 3. п/и «Обезьянки» Самомассаж «Рисунок на спине»	Семинар-практикум на тему «Движение и здоровье»
Апрель	1	«Будь здоров»	1. «Подыши одной ноздрей»	Оформление стенда «Десять советов родителям»

			<p>2. Упр. «Колючая трава»</p> <p>3. П/и «Солнышко и дождик»</p> <p>4. Релаксация «Поливаем цветочки»</p>	
	2	«Веселый колобок»	<p>1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений</p> <p>2. Упр. «Скатаем колобок»</p> <p>3. П/и «Колобок и звери»</p> <p>4. Самомассаж массажными мячами</p>	Беседа «Влияние динамической и статической нагрузки на организм»
Май	1	«Неваляшки»	<p>1. Ходьба с выполнением упр. для стоп «Дорожка здоровья».</p> <p>2. Упр. «Переложил бусинки»</p> <p>3. Танец «Мы милашки, куклы неваляшки»</p> <p>4. Релаксация «Куклы отдыхают»</p>	Дни открытых дверей с просмотром работы кружка.

	2	Итоговое мероприятие «Здоровые дети в здоровой семье»	1. Ком. упр. «Веселая маршировка» 2. Упр. «Вверх ладошки» 3. П\и «Птички летают» 4. Игра «Дрозд»	Заключительная беседа «Зачем мы занимаемся физкультурой»
Июнь	Мониторинг здоровья и его психомоторного развития			

Согласовано:
На педагогическом совете
«_____» _____ 20__ г.

Утвержден:
Заведующей МБДОУ №207
«_____» _____ 20__ г.

ПЛАН

Физкультурно – оздоровительной работы

Пояснительная записка

В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье-это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблеме здоровья.

В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации проблематика здоровья детей приобретает глобальный характер. Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные свидетельствуют о том, что только 14% детей России можно считать практически здоровыми, 50%, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, 35% - хронически больны (данные материалов Всероссийского совещания « Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях») остро эта задача стоит в дошкольных учреждениях. По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам жизни ребенка. Термин «критический возраст» введен учеными для характеристики тех фаз жизни ребенка, когда он особенно чувствителен к повреждающим влияниям, что приводит к формированию отклонений здоровья, формирования аллергических реакций и хронических соматических заболеваний. Исходя из этого физическое воспитание должно являться неотъемлемой частью жизни ребенка с самого рождения, а задача укрепления здоровья одна из приоритетных в работе ДОУ. Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей организма ребенка, но так же и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер. МБДОУ №207 ставит перед собой задачу разработать систему оздоровительной работы дошкольного учреждения.

Цель данной работы:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Ожидаемые результаты:

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья;

2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни;
3. Овладения навыками самооздоровления;
4. Снижение уровня заболеваемости;

Основные принципы работы:

1. Подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности.
4. Поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
5. Реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ДОУ

Профилактическое-

1. Обеспечение благоприятной адаптации;
2. Выполнение сангигиенического режима;
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
4. Проведение социальных санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное –

1. Организация здоровьесберегающей среды ДОУ;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностик;
3. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
4. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
5. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Лечебное

1. Дегельминтизация;
2. Иммунотерапия;
3. Витаминотерапия;

4. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях;

Занятия по физической культуре проводит специалист

Закаливающие процедуры в группе и на прогулке

Профилактическая работа с детьми: мед. осмотры, прививки витаминизация

Создание методического комплекса в группах, в метод. кабинете и на участках

Работа с родителями: сообщения, всеобучи, консультации, совместные Дни здоровья, спортивные праздники

Коррекционная и индивидуальная работа с детьми на основе диагностики.

Соблюдения режима дня, работа по воспитательному плану.

Подв. игры аттракционы, игровые упражнения, забавы на прогулке

Работа с воспитателями:

семинары, консультации, открытые просмотры, педсоветы, индивидуальные беседы

Спортивные досуги, праздники, разнообразные формы проведения занятий

Занятие физической культурой на воздухе /Ммл., средняя, старшая и подг. группы/

Профилактическая работа с детьми по здоровьесберегающим технологиям

/ОБЖ, ПДД/

Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения

Физ. минутки в процессе учебн. деятельности, пальчиковая гимнастика

Работа с ослабленными детьми в щадящем режиме

Физкультурные уголки в группах. Оборудована физ. площадка на воздухе

Физкультурно – оздоровительная работа с детьми

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ.

Задачи физического воспитания дошкольников.

1. Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствования их физического здоровья, повышения сопротивляемости организма, улучшения умственной и физической работоспособности.

2. Формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.

3. Воспитание у детей личной физической культуры. Формирование потребностей в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

2. Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами:

1. Полноценное питание детей.

2. Закаливающие процедуры.

3. Развитие движений.

4. Гигиена режима.

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;
- калорийность питания, ежедневное соблюдения норм потребления продуктов;
- гигиена приема пищи;
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели;

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

Основные факторы закаливания:

- закаливающие воздействия органично вписываются в каждый элемент режима дня.
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности.
- закаливание проводится на положительном фоне и при тепловом комфорте организма ребенка.

В ДОУ проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- облегченная одежда для детей в ДОУ;
- соблюдение сезонной одежды на прогулке, учитывая их индивидуальное состояние здоровья;
- соблюдение температурного режима в течении дня;
- дыхательная гимнастика после сна;

Развитие движений.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребенка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Укрепление здоровья средствами физического воспитания:

- повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды
- совершенствование реакций терморегуляции и закаливание организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям
- повышение физической работоспособности
- повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

Основные принципы организации физического воспитания в ДОУ

1. Физическая нагрузка должна быть адекватной возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья
2. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений для повышения выносливости
4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья

Формы организации физического воспитания:

- Физкультурные занятия в зале и на спортивной площадке;
- физкультминутки;
- спортивные игры;
- утренняя гимнастика;
- индивидуальная работа с детьми;

Гигиена режима

1. Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.
2. Рациональное построение режима дня
3. Охрана жизни и деятельности детей
4. Санитарно-просветительная работа (с сотрудниками и родителями)
5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
6. Воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим направлениям:
 - привитие стойких культурно-гигиенических навыков
 - обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи
 - формирование элементарных представлений об окружающей среде
 - формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям

Обеспечение реализации основных направлений работы ДОУ

Техническое и кадровое обеспечение

1	Приобретение необходимого оборудования 1. медицинского 2. спортивного оборудования	Зав ДОУ. завхоз
---	--	--------------------

2	<p>Осуществление ремонта</p> <ul style="list-style-type: none"> • пищеблока • коридоров • групп 	Зав ДОУ. завхоз
3	<p>Оборудование помещений</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкально - спортивного зала • мини - музея • комнаты природы 	Зав ДОУ. Специалисты ДОУ
4	<p>Пополнение среды нестандартными пособиями</p> <ul style="list-style-type: none"> • массажерами деревянными для массажа БАД стоп • галечными дорожками • рябиновыми чурками • игольчатами ковриками • массажными рукавицами для сухого растирания 	Воспитатели

Организационно-методическое и психолого-педагогическое
обеспечение

1	Разработка системы работы по оздоровлению и осуществления контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей	Зав ДОУ. Ст.воспитатель, Ст. мед. сестра
2	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в учебно-воспитательный процесс	Ст. воспитатель
3	Поиск , изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления	Ст.воспитатель, специалисты ДОУ
4	Проведение упорядочения нагрузки и активного отдыха детей	Ст. воспитатель
5	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	Воспитатели

6	Проведение валеогизации всего учебно-воспитательного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, соблюдение длительности занятий и санитарно-гигиенических условий)	Ст. воспитатель
7	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ	Воспитатели
8	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, проведения семинаров, оказание консультативной помощи и т.д.)	Ст.воспитатель Воспитатели Специалисты ДОУ
9	Налаживание тесного контакта с детской поликлиникой	Зав ДОУ. Ст.воспитатель, Ст. мед. сестра
10	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Зав ДОУ ст. воспитатель

Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> • щадящий режим (адаптационный период) • гибкий режим организация микроклимата и стиля жизни группы	Все группы
	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • утренняя гимнастика • физкультурно-оздоровительные занятия • подвижные и динамичные игры • профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, 	

		профилактика плоскостопия и т.д.) <ul style="list-style-type: none"> • спортивные игры • занятия аэробикой 	
	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> • умывание • мытье рук по локоть • игры с водой и песком • обеспечение чистоты среды 	
	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> • проветривание помещений сквозное • сон при открытых фрамугах • прогулки на свежем воздухе 2 раза в день • обеспечение температурного режима и чистоты воздуха 	
	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> • развлечения и праздники • игры и забавы • 3. дни здоровья 	
	Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> • рациональное питание 	
	Свето и цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> • обеспечение светового режима • цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса 	
	Музтерапия	<ul style="list-style-type: none"> • музыкальное сопровождение режимных моментов 	

		<ul style="list-style-type: none"> • музыкальное сопровождение занятий • музыкальная и театрализованная деятельность 	
	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы • игры–тренинги на подавление отрицательных эмоций • коррекция поведения • психогимнастика 	
	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> • босоножье • игровой массаж • дыхательная гимнастика 	
	Стимулирующая терапия	<ul style="list-style-type: none"> • Чесночные медальоны • Витаминизация третьего блюда 	
	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> • Организация консультаций, бесед, спец занятий 	

ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА В ДОУ			
Педиатр, врачи-специалисты, старшая медсестра 1.витаминотерапия (аскорбиновая кислота). Скринг-программа обследования детей в МДОУ № 74			

<p style="text-align: center;">1 этап- доврачебное обследование</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Анкетный тест – опрос родителей 2. Оценка физического развития 3. Оценка состояния опорно - двигательного аппарата <p style="text-align: center;">2 этап- осмотр врачом педиатром</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. комплексная оценка состояния здоровья детей 2. выявление детей с хронической патологией <p style="text-align: center;">3 этап-осмотр врачами- специалистами</p> <p>диспансерное наблюдение в ДООУ</p>			
--	--	--	--

Физкультурно-оздоровительные занятия

<ol style="list-style-type: none"> 1. Утренняя гимнастика 2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями 3. Физкультминутка 4. Подвижные игры и упражнения на прогулке. 5. Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами 6. Гимнастика после дневного сна. (комплекс упражнений) 	<p>Ежедневно в зале или на улице</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от и содержания занятия</p> <p>Ежедневно, во время прогулки</p> <p>2-3 раза в неделю группами по 7-10 человек, проводятся после дневного сна .</p> <p>2-3 раза в неделю, по мере пробуждения и подъема детей</p>
--	---

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
РАБОТЫ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ ПО
УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ
НА 2019-2020 УЧ. ГОД

№ п\п	Мероприятия	Дата	Ответственные
1	Консультация на тему: «Организация и проведение мониторинга здоровья и физического развития детей»	ноябрь	Ст. воспитатель
2	Семинар- практикум на тему: «Предупреждение детских болезней и оказание первой помощи»	декабрь	Ст. воспитатель Мед. сестра Сорокина Г.В.
3	Педагогический совет на тему: «Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости».	январь	Ст воспитатель Зав. ДОУ
4.	Конкурс на лучший сценарий «Дня здоровья»	март	Воспитатели
5.	Тематический контроль Цель: выявить уровень работы с родителями по теме: «Здоровье и физическое развитие детей».	декабрь	Заведующая , Ст. воспитатель, Инструктор по ФИЗО.
6.	Консультация для воспитателей на тему: «Все об утренней гимнастике».	май	Ст. воспитатель Инструктор по ФИЗО.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
РАБОТЫ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ ПО
УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ
НА 2019-2020 УЧ. ГОД

№	Мероприятия	Дата	Ответственные
---	-------------	------	---------------

п\п			
1	Консультация на тему: «Игра как средство воспитания и форма организации жизни детей дошкольного возраста».	октябрь	ст. воспитатель Марук Н.Н.
2.	Семинар – практикум «Виды детской активности и способы их формирования».	декабрь	ст. воспитатель Марук Н.Н
3	Педагогический совет на тему: «Роль детского сада в формировании здорового образа жизни дошкольников».	январь	ст. воспитатель Зав. ДОУ
4.	Тематическая проверка «Развитие двигательной активности дошкольников в режиме ДОУ»	декабрь	ст.воспитатель Марук Н.Н. инструктор ФИЗО
5.	Консультация для воспитателей «Как провести подвижные игры на улице».	декабрь	Инструктор по ФИЗО Матвеева М.Ю. ст. воспитатель Марук Н.Н

Структура внедрения здоровьесберегающих технологий и методик в воспитательно-образовательный процесс в ДОУ

Вводный этап

Подготовительный

1.Ознакомление с теоретическими основами методики, технологии

Определение оздоровительной направленности и значимости для ребенка

Педагогико-психолого-медицинская оценка эффективности и прогноз результативности

2.Изучение мнения родителей и получение семейной поддержки

Основной этап. Практический

3. создание условий и оформление необходимого материала

4.Обучение персонала Включение методики в педагогический процесс.

Заключительный этап Аналитический

Анализ результатов использования

Спецопрос родителей, педагогов

Мониторинг детей

Показ результатов

Выступления

Наглядный материал

Открытые мероприятия

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

1 младшая группа

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика – 8.10
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Прогулка: дневная 10.00 – 11.10; вечерняя 17.30 – 18.30
5. Оптимальный двигательный режим
6. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Сон без маек
9. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
10. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия.

2 младшая группа

1. Приём детей на улице (при температуре выше -15°)
2. Утренняя гимнастика в группе 8.15
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Физкультминутки во время занятий,
5. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
6. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Прогулки: дневная 10.30-11.40; вечерняя 17.45-18.30
9. Оптимальный двигательный режим
10. Сон без маек
11. Дыхательная гимнастика в кровати
12. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия

13.Элементы обширного умывания

Средняя группа

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
5. Физкультминутки во время занятий
6. Чесночные «киндеры» (с октября по апрель)
7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Прогулки: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 17.30 – 18.30
9. Оптимальный двигательный режим
10. Сон без маек
11. Дыхательная гимнастика в кроватях
12. Обширное умывание, ходьба босиком
13. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

Старший дошкольный возраст

1. Приём детей на улице (при температуре до -15° - -18°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж
4. Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда.
5. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
6. Физкультминутки во время занятий, массаж ушных раковин.
7. Чесночные «киндеры» (с октября по апрель).
8. Фитонциды (лук, чеснок).
9. Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30
10. Оптимальный двигательный режим.
11. Сон без маек.
12. Дыхательная гимнастика в кроватях
13. Обширное умывание, ходьба босиком
14. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия