ОЗДОРОВЧА РОБОТА З ДІТЬМИ

СИСТЕМА ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.

1. Максимально забезпечити перебування дітей на свіжому повітрі (не менше 3-4 годин щодня).
2. При організації всіх режимних моментів обов'язкове дотримування принципу поступовості, забезпечення індивідуального і особистісного підходу до дітей.
3. Створення сприятливих умов для охорони дитячої психіки.
4. Всі види фізичних вправ: ранкова гімнастика, фіззаняття, спортивні вправи, рухливі ігри, ігри з елементами спортивних ігор, спортивні свята, розваги, Дні здоров'я проводяться на свіжому повітрі.
5. Використовування спортивного обладнання, яке є на території ДНЗ в повному обсязі для забезпечення розвитку у дітей всіх видів рухів.
6. Регулярне проведення фізкультхвилинок в ході заняття в приміщенні і на свіжому повітрі.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ НА ПРОГУЛЯНЦІ

1. Використовування спортивних ігор кожного дня: кеглі, городки, бадмінтон, кільцекид; спортивне обладнання: м´ячі, скакалки, обручі; елементи спортивних ігор: волейбол, баскетбол, футбол під час денної і вечірньої прогулянок.
2. Регулярне проведення пішохідних переходів, починаючи з II молодшої групи.
3. Регулярне проведення цільових прогулянок і екскурсій за межи дошкільного закладу.
4. Регулярне проведення фізкультури на свіжому повітрі у дні, коли відсутні заняття з фізкультури.
5. Регулярне проведення з дітьми спортивних розваг, естафет на свіжому повітрі.
6. Максимальне використання дітьми різноманітного інвентарю, посібників, іграшок.

СИСТЕМА ЗАГАРТУВАННЯ

В ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ

- Перебування дітей на вулиці в одязі, згідно погоді.
- Ігри дітей босоніж в теплу погоду.
- Проведення всіх занять на свіжому повітрі в теплу погоду.
- Перебування дітей на свіжому повітрі не менш 3-4 годин щодня, якщо дозволяють погодні умови.

СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНА

- Прийом дітей на свіжому повітрі.
- Проведення ранкової гімнастики на свіжому повітрі в полегшеному одязі.
- Сонячні ванни з поступовим збільшенням часу перебування на сонці.
- Наскрізне провітрювання групової та спальної кімнати без присутності дітей.
- Приймання їжі, денного сну при відкритих фрамугах чи вікнах.
- Миття кистей рук (ранній і молодший дошкільний вік), рук до ліктя (старший вік) водою кімнатної температури.
- Перебування дітей на вулиці і в приміщенні в одязі, який відповідає сезону і температурі повітря.
- Наскрізне провітрювання групової та спальної кімнати без присутності дітей.
- Проведення комплексної гімнастики після сну в полегшеному одязі в добре провітреній кімнаті.
- Шишковий, горіховий масаж.
- Проведення дихальної гімнастики для попередження гострих респіраторних захворювань.
- Ігри з водою.

ОРГАНІЗАЦІЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

- Систематичне проведення контролю за смачним і повноцінним харчуванням дітей.
- Забезпечення максимального використання в раціоні дітей овочів, фруктів, зелені.
- Організація забезпечення дітей питною кип’яченою водою протягом перебування їх на свіжому повітрі.
- Контроль за правильністю зберігання і дотримання термінів реалізації продуктів.