Согласовано: Утверждаю:

Медицинская сестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Технология оздоровительной работы в МБДОУ № 5 «Голубок».**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Виды оздоровительных  мероприятий | Содержание | Возрастная группа |
| 1 | Утренняя гимнастика на воздухе (весенне-летний период) | | Ежедневно, продолжительностью от 5 до 12мин. | 2 - 7 лет |
| Самостоятельные игры, бег в медленном темпе ЧСС-150 уд/мин, продолжительность от 2 до 5 минут без признаков утомления. | 3 - 7 лет |
|  | Физкультурные занятия  ( в весенне-летний период проводятся на улице) | | 2 занятия в неделю в зале, продолжительностью от 10 до15 минут | 2 - 3 лет |
| 2 занятия в неделю в зале, 1 на воздухе, продолжительность от 20 до 30 минут в зависимости от возраста детей. | 5 - 7 лет |
|  | Пальчиковая гимнастика | | В совместной и самостоятельной деятельности в 1 и 2 половину дня | 2 - 7 лет |
|  | Физкультминутка | | На занятиях статического характера | 4 - 7 лет |
|  | Прогулка | | Ежедневно, общей продолжительностью не менее 4-4,5часа. (прогулка не проводится при температуре ниже -15 С и скорости ветра более 15 м/сек. | 2 - 4 лет |
| Ежедневно, общей продолжительностью не менее 4-4,5часа. (прогулка не проводится при температуре ниже -20 С и скорости ветра более 15 м/сек. | 5 - 7 лет |
|  | Оздоровительный бег | | Ежедневно на прогулке, длительность от 1 до 12 минут ( каждые 2 недели длительность бега увеличивается на 15 сек.) | 5-7 лет |
|  | Сквозное проветривание помещения | | Проводится в отсутствии детей и заканчивается за 30 мин. до их прихода, длительность проветривания не менее 10 минут. | Все группы |
|  | Полоскание горла кипяченой водой ( со 2 половины года) | | Начинается с t +37 С , снижая каждые 3-4дня на +1 С доводим до +15 С. | 3-4 года |
| Полоскание горла различными отварами трав в течение 2 недель в месяц | | Полоскание горла отваром лечебных трав комнатной температуры  Сентябрь-ромашка  Октябрь-эвкалипт  Ноябрь-кора дуба  Декабрь -морская соль  Январь-шалфей  Февраль-мать и мачеха  Март- календула  Апрель-ромашка | 5-6 лет ( с 1 по 15 число месяца)  6-7 лет (с 16 по 31 число месяца) |
|  | Ароматерапия | | Ароматизация помещений эфирными маслами, травами. | 3-7 лет |
|  | Фитотерапия (осенне-зимний период) | | Использование фитонцидов | 2 - 7 лет |
|  | Воздушные ванны после сна | | Температур воздуха не ниже + 18 С | 2- 3 лет |
| Температура воздуха снижается постепенно путем проветривания до +15 С. | 4-7 лет |
|  | Ходьба босиком | | Температура пола не ниже +18С, продолжительность от 5 до 10 мин. | Все группы |
|  | Обширное умывание (весенне-летний период) | | Руки, лицо, шея. | 5 -7 лет |
|  | Контрастные обливания ног (летний период) | |  | 4-7 лет |
|  | Обливание ног водой комнатной температуры | |  | 2-4 года |
|  | Сухое обтирание | | Полотенцем после физкультурного занятия (2 раза в неделю) | 3-4 года,  4-5 лет |
|  | Влажное обтирание | | Салфеткой, смоченной в теплой воде, затем насухо полотенцем (после физкультурного занятия) 2 раза в неделю | 5-6 лет,  6-7 лет |
|  | Ходьба по рефлексогенной дорожке | | Ежедневно, продолжительностью от 3 до 7 мин. | 2 - 7 лет |
|  | Самомассаж | | Точечный массаж по А.А.Уманской, | 5-7 лет |
| Аурикулярный массаж «Поиграем ушками» М.Норбеков | 3-5 лет |
| Массаж рук «Поиграем ручками» (З.И. Береснев) | 3-5 лет |
| Точечный массаж с целью профилактики простудных заболеваний (октябрь-март) | 5-7 лет |
|  | Гимнастика пробуждения | | Комплексы в соответствии с возрастом детей | 3-7 лет |
|  | Игровые упражнения после сна | | С использованием потешек и песенок (1,5-2 мин) | 2-4 г. |
|  | Гимнастика для глаз | | Для профилактики усталости, близорукости | 5-7 лет |
|  | Дыхательная гимнастика (по А.Н. Стрельниковой) | | Используется как часть утренней общеукрепляющей гимнастики | 5 - 7 лет |
|  | Психогимнастика по методике М.И. Чистяковой ( 1 раз в неделю) | | Используется для организации психологической безопасности | 5 -7 лет |