

Согласовано
Врач
_____ С.А. Денисова

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Детский сад № 39
_____ Н.В. Максимова

Максимова
Надежда
Витальевна

Подписано цифровой подписью: Максимова Надежда Витальевна
DN: c=RU, st=Удмуртская Республика, title=Заведующий, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 39" ГОРОДА ВОТКИНСКА УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ, 1.2.643.100.3=12083036353135353435363631, 1.2.643.3.131.1.1=1208313832323031373435343032, email=ord@91@mail.ru, givenName=Надежда Витальевна, sn=Максимова, cn=Максимова Надежда Витальевна
Дата: 2024.10.08 11:24:02 +04'00'

Методика проведения оздоровительно-профилактических мероприятий

№	Мероприятие	Методика проведения		
1.	Проветривание	В помещениях обеспечиваются параметры микроклимата, воздухообмена, определенные требованиями гигиенических нормативов. Конструкция окон должна обеспечивать возможность проведения проветривания помещений в любое время года. Проветривание в присутствии детей не проводится. Контроль температуры воздуха во всех помещениях, предназначенных для пребывания детей и молодежи осуществляется Организацией с помощью термометров. Проветривание в групповых проводится не менее 10 минут в отсутствие детей, и заканчивается за 30 минут до их прихода с прогулки или занятий. В спальнях сквозное проветривание проводится до укладывания детей. Продолжительность сквозного проветривания определяется погодными условиями, направлением и скоростью движения ветра, эффективностью работы отопительной системы. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2°С. Уроки физической культуры и занятия спортивных секций следует проводить в хорошо аэрируемых помещениях. На основании СП 2.4.3648-20, СП 3.1/2.4.3598-20 и ГОСТ 30494-2011		
2.	Обширное умывание, мытье рук	Ежедневно, многократно		
3.	Обливание ног	В теплый период года после дневной прогулки.		
4.	Облегченная форма одежды	Темп. воздуха, на основании ГОСТ 30494-2011	Одежда	Число слоев
		18-20 ⁰ С	Х/б белье, платье из полшерстяной или толстой х/б ткани, колготы, для ст. дошкольников гольфы, туфли.	2-3
		21-22 ⁰ С	Х/б белье, платье (рубашка) из тонкой х/б ткани с коротким рукавом, гольфы, легкие туфли или босоножки.	2
		23 ⁰ С и выше	Тонкое х/б белье или без него, легкое платье, летняя рубашка без рукавов, носки, босоножки	1-2
5.	Воздушные ванны Приложение N 12к СанПиН 2.4.4.3155-13	Воздушные ванны рекомендуется начинать при температуре воздуха не ниже 18 °С. Продолжительность первых процедур не более 15 - 20 минут. Проводятся в первой половине дня до 11 часов или после 16 часов на площадках,		

		защищенных от ветра, Прием воздушных ванн рекомендуется сочетать с ходьбой, подвижными играми, физическими упражнениями, общественнополезным трудом.
6.	Солнечные ванны Приложение N 12 к СанПиН 2.4.4.3155-13	Солнечные ванны назначаются детям после приема воздушных ванн, спустя час-полтора после еды при температуре воздуха не ниже 25 °С. Солнечные ванны следует начинать с 5 минут, постепенно увеличивая процедуру до 30 - 50 минут. Не допускается прием солнечных ванн без головных уборов.
7.	Кварцевание (бактерицидным облучателем закрытого типа) п.2.3. Руководства 3.5.1904-04 «Использование ультрафиолетового бактерицидного излучения для обеззараживания воздуха в помещениях»	Ежедневно во время нахождения детей в группе.
8.	Аэрация воздуха фитонцидами	В осенне- зимний период ежедневно. В группе, раздевалке, в спальне расставляются блюдца с измельченным чесноком или луком. Заменяются на свежие ежедневно.
	Сон при открытой фрамуге (микропроветривании)	Ежедневно с учетом погодных условий, в теплое время года.
9.	Прием детей на свежем воздухе	В теплый период года прием детей осуществляется на участке (дошкольный возраст). В холодный период года при благоприятной погоде прием детей на улице ведется в старшем дошкольном возрасте.
10.	Ежедневная утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, подвижные игры	См. календарное планирование воспитательно-образовательной работы
	Физкультурные занятия	3 раза в неделю: в раннем, младшем и среднем дошкольном возрасте в группе-в физкультурном зале, в старшем дошкольном возрасте – 2 раза в неделю в физкультурном зале, 1 раз на свежем воздухе в конце прогулки. Структура: вводная часть (ходьба, бег), основная (ОРУ, ОВД, игры), заключительная (дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию).
	Закаливание:	Широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, физические упражнения, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий, используемых педагогами в работе с детьми:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

утренняя гимнастика, динамические паузы (физкультминутки), подвижные игры, пальчиковая и артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная и бодрящая гимнастика;

2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

физкультурное занятие, беседы и НОД из серии «Здоровье» и «Безопасность», КГН;

3. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка: технологии музыкального воздействия/релаксация, пескотерапия, игры с водой, сказкотерапия, изо-терапия, коммуникативные игры;

4. Медико-профилактические технологии:

- организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;

- организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания;

- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов и СП;

- углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники;
- противоэпидемическая и профилактическая работа (информирование педагогов и родителей о профилактике заболеваний, контроль за витаминизацией 3-х блюд, кварцевание, аэрации фитонцидами и т.д.);

