

Видеть красивого, здорового ребенка – желание каждого, кто находится с ним, кого волнует и заботит его будущее.



Здоровый образ жизни это –

- правильно организованный, физиологически оптимальный, приносящий удовлетворение труд;
- достаточная двигательная активность;
- сбалансированное питание;
- достаточный сон;
- соблюдение режима дня;
- закаливание;
- вызывающие положительные эмоции, формы досуга;
- отказ от вредных привычек.

В основу здоровьесберегающих технологий входят укрепление здоровья и формирование предпосылок ЗОЖ:

- организация рационального режима дня, обеспечение необходимой продолжительности сна в соответствии с возрастными потребностями;
- создание условий для оптимального двигательного режима;
- оздоровительные и закаливающие мероприятия;
- полноценное питание;
- обеспечение благоприятной гигиенической обстановки;
- создание атмосферы психологического комфорта.

Виды нарушений	Цель работы	Мероприятия	Периодичность
<p>1. Нарушение осанки</p>	<p>Профилактика нарушений осанки</p>	<ul style="list-style-type: none"> - включение профилактических упражнений в режим дня; - подбор мебели в соответствии с ростом; - гимнастика после 	<p>Ежедневно</p> <p>по мере необходимости</p>

		сна с элементами природного материала; - физминутки	ежедневно ежедневно на всех занятиях
2. Плоскостопие, плоско-вальгусная установка стоп	Укрепление и улучшение свода стопы профилактика нарушения стопы сохранение здоровья детей	- включение профилактических упражнений в режим дня; гимнастика после сна; "дорожка здоровья"; - босохождение; - использование "тропы здоровья"	ежедневно ежедневно ежедневно летом и на занятиях физической культуры летом 1 раз в неделю
3. Миотонический синдром	Тонизирование, укрепление мышечного тонуса; сохранение и укрепление здоровья детей	гимнастика после сна; - "дорожка здоровья"; - босохождение; - психогимнастика	ежедневно ежедневно на занятиях по физической культуре и летом ежедневно
4. Миопия и группа риска по миопии	Профилактика нарушений зрения, укрепление мышц глаза	- соблюдение назначений врача-офтальмолога, плана медицинских работников; - зрительный режим; - световой режим; - гимнастика для глаз	Ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно
5. Часто болеющие дети	Выведение детей из категории ЧБД, поддержание иммунитета детей,	- прием кислородного коктейля;	курсами

	профилактика простудных заболеваний	<ul style="list-style-type: none"> - гимнастика после сна; - "дорожка здоровья"; - босохождение; - психогимнатика; - С-витиминизация; - соблюдение теплового режима; - чеснокотерапия 	<p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>в теплое время года</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>период с ноября по апрель</p>
6. Нарушение речи	Способствовать речевому развитию; исправление речевых нарушений	<ul style="list-style-type: none"> - логопедические занятия (в специализированных группах V вида); - пальчиковая гимнастика; - артикуляционная гимнастика; - дыхательная гимнастика; - гимнастика после сна; - психогимнатика; - релаксация; - элементы логоритмики 	<p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Постоянно</p> <p>на занятиях</p>