**Работа по сохранению и укреплению здоровья детей**

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармонически развитой личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Режим дня обеспечивает жизнеспособность и функциональную деятельность организма детей, создает условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дает возможность педагогам раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, укрепляющих здоровье и снижающих заболеваемость. Закаливание — эффективное средство тренировки и совершенствования защитных механизмов организма человека, повышения его устойчивости к погодным условиям. Для этого в учреждении разработана схема закаливания детей.

В нее входит раннее обучение детей плаванию. Купание, плавание, игры и развлечения на воде благотворно воздействуют на все системы организма. Согласованный ритм работы мышц и органов дыхания, горизонтальное положение тела способствуют равномерной циркуляции крови, улучшают вентиляцию легких, закрепляют навыки глубокого и ритмичного дыхания, содействуют росту и укреплению костной ткани. При плавании подъемная сила воды снижает давление на скелет в целом и прежде всего на позвоночник. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Плавание оказывает благотворное действие на нервную систему, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма.

Медицинские работники выявляют состояние физического и психического здоровья воспитанников.

Оздоровительно-профилактический модуль ДОУ предполагает проведение индивидуальных профилактических мероприятий в соответствии с имеющимися условиями. Медико-педагогическое сопровождение за развитием ребёнка с ОВЗ осуществляется по индивидуальному маршруту развития и плану профилактической работы учреждения.

Большое внимание уделяется организации работы по сохранению и укреплению здоровья детей. Для этого в ДОУ созданы следующие необходимые условия:

* освещенность помещений;
* правильно подобранная и расположенная мебель (расстояние между рядами столов, расстояние между первым столом и доской, левосторонняя освещенность);
* соблюдение температурного режима, графика проветривания и влажной уборки помещений;
* чередование активных и малоактивных видов деятельности детей (в том числе, физкультурные минутки на занятиях или минутки отдыха между деятельность статического характера);
* соблюдение длительности занятий согласно нормам, СанПиН;
* соблюдение длительности и содержания прогулки в соответствии с нормами СанПиН;
* максимально допустимая недельная учебная нагрузка и время перерыва между занятиями соответствует возрасту детей, нормам СанПиН.

Для профилактики заболеваний и увеличения физической активности детей в дошкольном учреждении применяются здоровьесберегающие мероприятия: щадящий режим (адаптационный период), физические упражнения (утренняя гимнастика, подвижные игры), профилактическая гимнастика (дыхательная), гигиенические и водные процедуры (умывание, мытье рук, обеспечение чистоты среды), световоздушные ванны (проветривание, прогулки на свежем воздухе, обеспечение температурного режима), активный отдых (развлечения, праздники, игры), музыкотерапия, закаливание.

  В ДОУ осуществляется мониторинг здоровья детей. Анализируется: учет состояния здоровья детей ДОУ; заболеваемость детей ДОУ; группы здоровья; уровень индивидуального физического развития; адаптация детей к условиям ДОУ.

Проводится анализ здоровья дошкольников, что позволяет обозначать основные проблемы и определять направления деятельности с учетом особенностей развития каждого ребенка. В процессе решения проблем здоровья дошкольников педагоги тесно взаимодействуют с медицинскими работниками: медсестра, врач-педиатр из детской поликлиники.

**Система оздоровительной работы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Периодичность выполнения | Ответственные | Время | |
| **1.Оптимизация режима** | | | | |
| Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима | Ежедневно | воспитатели, медицинский работник | | в течение года |
| Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных способностей |  | воспитатели, медицинский работник, инструктор по физическому воспитанию | | в течение года |
| **2. Организация двигательного режима** | | | | |
| НОД по физической культуре | 2 раза в неделю | инструктор по физическому воспитанию | | в течение года |
| НОД по плаванию | 2 раза в неделю | инструктор по плаванию | | в течение года |
| Гимнастика после дневного сна | Ежедневно | воспитатели, контроль медработника | | в течение года |
| Прогулки с включением подвижных игровых упражнений | Ежедневно | воспитатели | | в течение года |
| Музыкально-ритмическая НОД | 2 раза в неделю | музыкальный работник, воспитатели | | в течение года |
| Спортивный досуг |  | инструктор по физическому воспитанию | | в течение года |
| Гимнастика для глаз | во время НОД на физкультминутках | воспитатель, медработник | | в течение года |
| Пальчиковая гимнастика | 3-4 раза в день | воспитатель, логопед | | в течение года |
| Оздоровительный бег | ежедневно во время прогулок | воспитатели, инструктор по физическому воспитанию | | апрель-сентябрьна улице |
| **3. Охрана психического здоровья** | | | | |
| Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы | ежедневно несколько раз в день | воспитатели, специалисты | | в течение года |
| **4. Профилактика заболеваемости** | | | | |
| Дыхательная гимнастика в игровой форме | 3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна | воспитатели, контроль медработника | | в течение года |
| Проветривание, кварцевание групп | ежедневно, через 2 часа после завтрака, 1 месяц | медработник | | ноябрь - декабрь |
| Прививки | по календарю прививок |  | | сентябрь - октябрь |
|  |  |  | |  |
| Оксолиновая мазь | ежедневно, 2 раза в день перед прогулкой | медработник, воспитатели | | ноябрь-декабрь,  март - апрель |
| **5. Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка** | | | | |
| НОД по плаванию | 2 раза в неделю | инструктор по плаванию | в течение года | |
| Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года) | Ежедневно | воспитатели | в течение года | |
| Прогулки на воздухе | ежедневно | воспитатели | в течение года | |
| Хождение босиком по траве | Ежедневно | воспитатели | июнь-август | |
| Хождение босиком по «дорожке здоровья» | ежедневно после дневного сна | воспитатели | в течение года | |
| Обширное умывание | ежедневно после дневного сна | воспитатели | в течение года | |
| Контрастное обливание ног | после сна | воспитатели, младшие воспитатели | в течение года | |
| Игры с водой | во время прогулки, во время занятий | воспитатели | июнь-август | |
| Полоскание зева кипяченой охлажденной водой | после каждого приема пищи | воспитатели, младшие воспитатели | в течение года | |
| **6. Лечебно-оздоровительная работа** | | | | |
| **Витаминотерапия** | | | | |
| «Ревит», «Поливит» | по 1 разу в течение 10 дней | медработник | декабрь-февраль | |
| Витаминизация третьего блюда | Ежедневно | медработник | в течение года | |
| **Работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушение осанки** | | | | |
| Корригирующая гимнастика | 2 раза в неделю по 30 минут после дневного сна | врач, медсестра | в течение года | |

**Двигательный режим в ДОУ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды двигательной активности в режиме дня | Возрастные группы / временные отрезки (мин) | | | |
| Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| 1. Подвижные игры во время утреннего приема детей | Ежедневно  3-5 мин | Ежедневно  5-7 мин | Ежедневно  7-10 мин | Ежедневно  10-12 мин |
| 2. Утренняя гимнастика | Ежедневно  6 мин | Ежедневно  8мин | Ежедневно  10 мин | Ежедневно  10 мин |
| 3.Физкультурные занятия | 2 раза в неделю в зале,1 раз на улице 15 мин | 2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 20 мин | 2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 25 мин | 2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 30 мин |
| 4. Музыкальные занятия | 2 раза в неделю 15 мин | 2 раза в неделю 20 мин | 2 раза в неделю 25 мин | 2 раза в неделю 30 мин |
| 5. Физкультминутки | Ежедневно  2-3 мин | Ежедневно  2-3 мин | Ежедневно  2-3 мин | Ежедневно  2-3 мин |
| 6. Двигательные разминки во время перерыва между занятиями | Ежедневно  3 мин | Ежедневно  3 мин | Ежедневно  5 мин | Ежедневно  5 мин |
| 7. Подвижные игры на прогулке (утром и вечером)  - сюжетные  - бессюжетные  - игры-забавы  - эстафеты  - аттракционы | Ежедневно  10+10 мин | Ежедневно  10+10 мин | Ежедневно  15+15 мин | Ежедневно  15+15 мин |
| 8. Гимнастика после сна | Ежедневно  6 мин | Ежедневно  8 мин | Ежедневно  до 10 мин | Ежедневно  до 10 мин |
| 9. Физкультурный досуг | 1 раз в месяц  20 мин | 1 раз в месяц  20 мин | 1 раз в месяц  30 мин | 1 раз в месяц  30 мин |
| 10. Спортивный праздник | 2 раза в год  20 мин | 2 раза в год  20 мин | 2 раза в год  30 мин | 2 раза в год  35 мин |
| Итого в день | не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности | | | |
|  | 50 мин | 55 мин | 1 час | 1 час 10 мин |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей | Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей | | | |
| * Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья детей, их возрастными возможностями и сезонами года * Объем двигательной активности детей 5-7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6-8 часов в неделю * Двигательная активность в организованных формах деятельности составляет не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности. | | | | |

Особое внимание уделяем проведению закаливающих процедур. Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду.

**Схема закаливания детей**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Закаливающие процедуры | Зимний период | | | | Летний период | | | |
| 1-я младшая группа | 2-я младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | 1-я младшая группа | 2-я младшая группа | Средняя группа | Старшая группа |
| Прогулка | До  -15 °С, без ветра, до 4 ч | До  -15 °С, без ветра, до 4 ч | До  -18 °С, без ветра, до4ч | До  -20 °С, без ветра, до 4ч | От 4,5 ч | От 4,5 ч | От 4,5 ч | От 4,5 ч |
| Солнечные ванны | — | — | — | — | 2—30 мин, от 22 °С | 2—30 мин, от 20 °С | 2—30 мин\* от 20 °С | 3—30 мин, от 20 °С |
| Общие воздушные ванны | 20— 18 °С, 2— 8 мин | 4  18— - 16 °С, 2— 10мин | 18— 16 °С, 2— 12 мин | 18— 16 °С, 2— 15 мин | 22 °С, 8—мин | 22—20 °С, 10— 15 мин | 22—20 °С, 10— 20 мин | 20—18 °С, 10— 30 мин |
| Местные воздушные ванны (хождение босиком по профилактической дорожке) | 20 °С, 5 мин | 18 °С, 5 мин | 18 °С, 5 мин | 18 °С, 5 мин | 23 °С, 2—25 мин | 23 °С, 2—30 мин | 22 °С, 2—30 мин | 22 °С, 2—30 мин |
| Обливание рук до локтя | 30— 28 °С, после сна | 28— 26 °С, после сна | 28— 26 °С, после сна | 25— 24 °С, после сна | 30—28 °С, после сна | 28—26 °С, после сна | 28—26 °С, после сна | 25—24 °С, после сна |
| Полоскание горла водой |  | 28 °С, после обеда | 28 °С, после обеда | 25 °С, после обеда |  | 28 °С, после обе­да | 28 °С, после обе­да | 25 °С, после обе­да |
| Игры с водой | — | — | — | — | Ежедневно 15— 30 мин | Ежедневно 30 мин | Ежедневно 30 мин | Ежедневно 30 мин |

Помочь ребенку вырасти здоровым возможно лишь в тесном сотрудничестве с родителями. Поэтому коллектив поставил задачу: повысить уровень знаний и интерес родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

**Взаимосвязь с родителями в области**

**физкультурно-оздоровительной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направления работы | Формы работы | Ответственный |
| 1. Информационно-просветительский блок. | - Выступления инструктора физического воспитания и инструктора по плаванию на родительских собраниях по актуальным темам  - Оформление информационных стендов по разделу «Здоровье ребенка»  - Изготовление памяток, папок-передвижек по вопросам оздоровления детей.  - Рекомендации по результатам развития детей  - Развитие двигательных качеств и навыков  - Помощь в выборе спортивных секций и кружков.  - Беседы. Индивидуальные консультации | Медработник,  Инструкторы по физическому воспитанию и плаванию |
| 2.Взаимодействие с семьями воспитанников | Клуб «Здровячок»  Клуб «Здоровая семья». | Медработник,  Инструкторы по физическому воспитанию и плаванию  Воспитатели |
| 3. Совместная проектная деятельность. | Работа агитбригады «Светофорик», «Неделя ОБЖ», «Неделя здоровья», «Легче, чем пожар тушить, нам его предупредить», «Экология души», «Сохраним свою планету», «Минутки безопасности».  - Соревнования «Папа, мама и я – спортивная семья»,  «Малые олимпийские игры», «Праздник Нептуна»  - Участие родителей в спортивных проектах; в проведении дней здоровья  - Привлечение родителей к двигательно-игровой деятельности с детьми  - Информационно – просветительская деятельность (публикации на сайте ДОУ; папки-передвижки, выпуск фотогазет и др.) | Инструкторы по физическому воспитанию и плаванию Специалисты  Воспитатели |
| 4. Мониторинг | Анкетирование родителей, анализ анкет | Зам. зав. по ВМР  Инструкторы по физическому воспитанию и плаванию Специалисты  Воспитатели |