**Создание условий для сохранения здоровья воспитанников групп общеразвивающей направленности**

**Комплекс оздоровительных процедур в разных возрастных группах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Группы раннего возраста** | **Средние группы** | **Старший дошкольный возраст** |
| 1. Прием детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей  2. Утренняя гимнастика  3. Прогулка  4. Оптимальный двигательный режим  5. Чесночные «киндеры» (в подъем заболеваемости)  6. Фитонциды (лук, чеснок)  7. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна  8. Хождение по коврику с шипами, ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия | 1. Утренняя гимнастика  2. Физкультурное занятие  3. Физкультминутки  4. Чесночные «киндеры»  5. Фитонциды (лук, чеснок)  6. Прогулки  7. Оптимальный двигательный режим  8. Сон без маек  9. Дыхательная гимнастика в кроватях  10. Обширное умывание  11. Ходьба босиком  12. Упражнения на профилактику плоскостопия | 1. Утренняя гимнастика  2. Физкультурные занятия  3. Физкультминутки  4. Чесночные «киндеры»  5. Фитонциды (лук, чеснок)  6. Прогулки  7. Оптимальный двигательный режим  8. Сон без маек и подушек  9. Дыхательная гимнастика в кроватях  10. Обширное умывание  11.Ходьба босиком  12. Упражнения на профилактику плоскостопия |

В дошкольном учреждении ведется контроль над организацией теплового и воздушного режима помещения, соблюдение режима прогулок во все времена года. Осуществляется контроль над выполнением санитарно-эпидемиологического режима в группах, питанием детей. Для укрепления здоровья воспитанников в ДОУ проводится специфическая и неспецифическая иммунопрофилактика. Вакцинация детей осуществляется в соответствии с национальным календарем профилактических прививок.

Заболеваемость в прошедшем учебном году меньше на 110 случаев по сравнению с предшествующим учебным годом. Считаем, что понижение заболеваемости связано с комплексом профилактических мероприятий в дошкольном учреждении, ранней вакцинацией против гриппа и большим охватом воспитанников и сотрудников по сравнению с предыдущим годом. Случаев травматизма у детей и сотрудников за период 2014-2015 учебного года не было.

Организация питания в МБДОУ. Учреждение работает согласно централизованному 10-дневному меню. В детском саду 3-разовое питание детей. Питание детей соответствует принципам «щадящего питания», исключив жарку блюд. С целью профилактики недостаточности витаминов выдаются фрукты.

Пищевые продукты, поступающие в ДОУ, имеют документы, подтверждающие их качество и безопасность (качественное удостоверение и сертификат качества). Контроль над качеством питания, закладкой продуктов, выходом блюд, правильностью хранения и соблюдением сроков реализации продуктов питания осуществляет бракеражная комиссия ДОУ по питанию. В ДОУ организован питьевой режим, для питья детям используется кипяченая вода.

**Физкультурно-оздоровительная работа**

В детском саду система физкультурной - оздоровительной работы включает в себя: эффективный двигательный режим с учетом возрастного ценза воспитанников, систему профилактических и закаливающих процедур с учетом диспансерного учета, индивидуальных особенностей детей, учета сезона, проведение физкультурных занятий, утренней гимнастики; спортивных праздников и развлечений.

В детском саду проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитывается их индивидуальные возможности.

Обращается внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; детей приучают находиться в помещении в облегченной одежде.

Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Оптимальный двигательный режим - рационально сочетает различные виды занятий и форм двигательной активности, в которых общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивается инициатива детей через самостоятельные подвижные и спортивные игры и упражнения, поощряется самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

Воспитывается у детей интерес к физическим упражнениям, умение пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно проводится с желающими детьми утренняя гимнастика.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физминутки длительностью 1 – 3 минуты.

**Режим двигательной активности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды занятий** | **Количество и длительность занятий (в мин.)** | | | |
| **3-4 года** | **4-5 лет** | **5 -6 лет** | **6-7 лет** |
| Физкультурные занятия | а) в помеще­нии | 2 раза  в неделю 15-20 | 2 раза  в неделю 20-25 | 2 раза  в неделю 25-30 | 2 раза  в неделю 30-35 |
| б) на улице | 1 раз  в неделю  15-20 | 1 раз  в неделю  20-25 | 1 раз  в неделю  25-30 | 1 раз  в неделю  30-35 |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика (по желанию детей) | Ежедневно 5-6 | Ежедневно 6-8 | Ежедневно 8-10 | Ежедневно 10-12 |
| б) подвижные и спортивные игры и упраж­нения на про­гулке | Ежедневно 2 раза (утром  и вечером) 15-20 | Ежедневно 2 раза (утром  и вечером) 20-25 | Ежедневно 2 раза (утром  и вечером) 25-30 | Ежедневно 2 раза (утром  и вечером) 30-40 |
| в) физкуль­тминутки (в середине статического занятия) | 3-5 еже­дневно в зависимос­ти от вида и содержания занятий | 3-5 ежеднев­но в зависи­мости от вида и содержания занятий | 3-5 ежеднев­но в зависи­мости от вида и содержания занятий | 3-5 ежеднев­но в зависи­мости от вида и со­держания занятий |
| Активный досуг | а) физкультур­ный досуг | 1 раз  в месяц  20 | 1 раз  в месяц  20 | 1 раз  в месяц  30-45 | 1 раз  в месяц  40 |
| б) физкультур­ный праздник | — | 2 раза в год  до 45 мин. | 2 раза в год  до 60 мин. | 2 раза в год до 60 мин. |
| в) день здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная активность | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| б)самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

В последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Родители, медицинские и педагогические работники констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья. Это касается в первую очередь нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

Детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого закладывается фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка, приобретаются физические качества, привычки, вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Всё, что приобретено ребёнком в детстве, сохраняется потом на всю жизнь.

Поэтому использование оздоровительных мер в воспитательно – образовательный процесс, подготовка ребёнка к здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий и нетрадиционных форм организации физкультурных занятий является одним из главных направлений деятельности нашего детского сада в условиях реализации ФГОС ДО.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание работы | Сроки | Ответственные |
| 1. Охрана психического здоровья ребёнка | | | |
| 1.1 | Организация жизни детей в адаптивный период, создание комфортного режима | ежедневно | зам. зав. по ВМР, воспитатели, психолог, медсестра |
| 1.2 | Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы, игры забавы. | Ежедневно несколько раз в день | Воспитатели, специалисты |
| 2. Профилактика заболеваемости | | | |
| 2.1 | Дыхательная гимнастика в игровой форме | 3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна | Воспитатели |
| 2.2 | Профилактика гриппа - гриппол | Однократно в осенний период | Медсестра |
| 2.3 | Оксалиновая мазь | Ежедневно, 2 раза в день перед прогулкой (в зимнее время) | Медсестра |
| 3. Оздоровление фитонцидами | | | |
| 3.1. | Чесночно-луковые закуски | Перед прогулкой, перед обедом | Медсестра |
| 3.2. | Ароматизация помещений (чесночные бусы) | В течение дня ежедневно | воспитатели младшие, воспитатели |
| 3.3 | Подбор в группах комнатных растений способствующих очищению и оздоровлению воздуха |  | Воспитатели, зам. зав. по ВМР |
| 4. Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка | | | |
| 4.1. | Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года) | Ежедневно | Воспитатели |
| 4.2 | Прогулки на воздухе | Ежедневно | Воспитатели |
| 4.3 | Хождение босиком по «дорожке здоровья», «солевая дорожка» | Ежедневно после дневного сна | Воспитатели |
| 4.4 | Обширное умывание | Ежедневно после дневного сна | Воспитатели |
| 4.5 | Игры с водой | Во время прогулки, во время занятий | Воспитатели |
| 5. Лечебно-оздоровительная работа | | | |
| 5.1 | Поливитамины | По 1 разу в течение 10 дней (декабрь-февраль) | Медсестра |
| 5.2 | Витаминизация третьего блюда | Ежедневно | Медсестра |
| 6. Организация работы с родителями по проблеме сохранения  и укрепления здоровья детей | | | |
| 6.1 | Консультации, родительские собрания, совместные мероприятия | Зам. зав. по ВМР, воспитатели, психолог, медсестра |  |
| 7. Питание | | | |
| 7.1 | Сбалансированное меню | 10-дневное | Бракеражная комиссия |
| 7.2 | Индивидуальный подход к детям-аллергикам | ежедневно | Бракеражная комиссия, врач |
| 7.3 | Мониторинг удовлетворённости качеством детского питания | 1 раз в квартал | Бракеражная комиссия |

**Здоровьесберегающие педагогические технологии**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формы работы | Время проведения в режиме дня, возраст детей | Особенности методики проведения | Ответственные |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ***Технологии сохранения и стимулирования здоровья*** | | | |
| **Интегрированные занятия** | Последняя неделя каждого месяца | Интеграция содержания различных образовательных областей | Воспитатели, специалисты ДОУ |
| **Игровые минутки (бодрящая гимнастика)** | После сна в группе каждый день. Вторые группы раннего возраста, младшие группы | Комплекс, состоящий из подвижных игр, игровых упражнений, основных движений | Воспитатели |
| **Физкультурные минутки** | Во время занятий 1,5-2 минуты во всех возрастных группах. | Комплексы физических упражнений с выходом из-за стола, могут включать дыхательную гимнастику, для глаз. | Воспитатели, специалисты |
| **Динамические паузы (двигательные разрядки)** | Во время занятий и между занятий 2-5 минут по мере утомляемости детей, начиная со второй младшей группы. | На занятиях в виде игр. Между занятиями в виде п/игр, танцевальных движений, физических упражнений, элементов релаксации. | Воспитатели |
| **Подвижные и спортивные игры** | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. | Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр. | инструктор ФК, музыкальные руководители, воспитатели |
| **Пальчиковая гимнастика** | С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно | Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любой отрезок времени. | Воспитатели |
| **Упражнения после сна, дорожки здоровья** | После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста. | Комплексы физических упражнений в спальне и группе. | Воспитатели |
| **Гимнастика для глаз** | Ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младших групп | Рекомендуется использование наглядного материала, показ педагога | Воспитатели |
| **Дыхательная гимнастика** | В разных формах физкультурно-оздоровительной  работы, начиная с младшего возраста. | Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур | Воспитатели |
| ***Технологии обучения здоровому образу жизни*** | | | |
| **Физкультурные занятия** | Три раза в неделю в спортивном зале, в группе, на улице, начиная со второй группы раннего возраста. | Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает детский сад. | инструктор ФК, воспитатели |
| **Утренняя гимнастика** | Ежедневно, в музыкальном и физкультурном залах, в группе. | Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей. | Воспитатели, инструктор ФК, |
| **Занятия по здоровому образу жизни** | Один раз в неделю в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная с младшей группы | Программа «Основы безопасности жизнедеятельности»,  Р. Стеркина, О.Князева. | Воспитатели |
| **Физкультурные досуги, праздники** | Один раз в квартал (праздник), один раз в месяц (досуг), начиная с младшего возраста | В соответствии с программой для каждой возрастной группы. | инструктор ФК, музыкальные руководители, воспитатели |
| ***Коррекционные технологии*** | | | |
| **Элементы арттерапии** | Игры – занятия с использованием арттерапевтических техник | Использование элементов арттерапии в режимных моментах (прогулка, занятия, игры). | Воспитатели |
| **Психогимнастика** | Один раз в неделю для ЧБД. Старший дошкольный возраст | Проводится по методике Е.А. Алябьевой, М.И. Чистяковой. | Педагог-психолог |
| **Элементы  сказкотерапии** | Один раз в месяц. Старший дошкольный возраст | Коррекция мотивационно-личностной сферы. | Педагог-психолог |
| **Артикуляционная гимнастика** | Как часть занятий по введению в грамоту, начиная со второй младшей группы | Цель - фонематическая грамотная речь без движений | Воспитатели |
| **Технология коррекции поведения** | Один раз в неделю. Старший дошкольный возраст. | Игровые технологии коррекции поведения, М.Э. Вайнер.  Программа «Давайте познакомимся». | Воспитатели  Педагог-психолог |

 Оздоровительная работа в ДОУ ведется по следующим направлениям: лечебно-профилактические, лечебно-оздоровительные, закаливающие процедуры и имеют своей целью качественное улучшение физического состояния, развития и здоровья ребенка. Здоровьесберегающие технологии нацелены на активизацию самостоятельного физического развития, формирование оптимальной осанки ребенка, создание условий для воспитания здоровой личности. Работа по формированию представлений и навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности в детском саду.

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Система физкультурно-оздоровительной работы строится с детьми на использовании в работе традиционных и нетрадиционных форм работы.

Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность. Мышечная деятельность, как важный фактор саморегуляции организма приводит к весьма значительным изменениям состояния ребенка.

На основе диагностических данных составлена комплексная система оздоровления детей по всем возрастным группам, куда органично вошла как оздоровительная и лечебно-профилактическая, так и воспитательно-образовательная работа.

Всю работу по развитию основных движений и физической подготовленности строю с учетом диагностических данных, которые позволяют определить первоочередные задачи и перспективы на будущее.

Анализ обследования основных видов движений детей в начале учебного года позволяет правильно определять задачи обучения на предстоящий год.