

## **Охрана и укрепление здоровья воспитанников МБДОУ Волоконовского детского сада комбинированного вида №1 «Березка»**

Для реализации задач по охране и укреплению здоровья детей в ДОУ созданы необходимые условия: оборудован медицинский блок, выполняются санитарно – гигиенические требования, разработан рациональный режим дня и сетка занятий в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.2660-10, модель двигательного режима, циклограммы: «Физкультурно-оздоровительная работа в течение дня» и «Использование нетрадиционных форм оздоровительной работы в группах дошкольного возраста в течение дня».

Деятельность воспитанников организована с учетом состояния их здоровья и интересов и направлена на удовлетворение их потребностей, в том числе физиологических (сон, питание, отдых, пребывание на свежем воздухе и др.), познавательных, творческих, потребностей в общении. Образовательная работа с дошкольниками направлена на развитие предпосылок учебной деятельности.

Наличие специалистов и кабинетов обеспечивает **ведение занятий с детьми 3-7 лет по подгруппам**, осуществление индивидуально-дифференцированного подхода, возможность проводить коррекционную работу с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья (нарушение речи и познавательной сферы), способствует созданию комфортных условий, благоприятного микроклимата.

Специфика дошкольного учреждения комбинированного вида позволяет **использовать большее количество организованных форм работы с детьми**: помимо фронтальных и подгрупповых занятий с каждым ребёнком в течение учебной недели проводится ряд индивидуальных занятий узких специалистов – логопеда, психолога, музыкального руководителя. Поэтому мы строим индивидуальный режим для каждого ребёнка с ОВЗ, соблюдая при этом его образовательные потребности и возможности, а также все вышеперечисленные требования. Как и при составлении общей сетки видов деятельности, при **составлении графиков индивидуальной занятости**, специалисты, работающие с ребёнком, учитывают распределение нагрузки на ребёнка в течение дня и недели, сочетание разных видов деятельности, соотношение непосредственно образовательной и совместной деятельности с детьми. При этом педагоги ориентируются на состояние здоровья ребёнка (снижение общей нагрузки для детей 3-й группы здоровья).

Главным условием организации жизни дошкольников является создание у детей чувства эмоционального комфорта и психологической защищенности.

Соблюдению требований к гигиене учебного процесса способствует также функционирование в ДОУ разветвлённой сети **специальных помещений**. Смена видов деятельности и переход из группы в специальные помещения не только обеспечивают необходимую физическую активность отдельным группам мышц, но и

способствует рациональному (а значит оздоровительному) режиму, в равной мере стабильному и одновременно гибкому, динамичному.

Для всех возрастных групп разработан **режим дня** с учётом возрастных особенностей детей и специфики сезона (на тёплый и холодный период года). Для детей раннего возраста, впервые посещающих ДОУ, разработан специальный адаптационный режим. Также имеется гибкий режим дня на холодный период года и индивидуальный режим для детей после перенесённого заболевания. Все виды режима разработаны на основе требований 2.4.1.3049-13 и с учётом реализуемых программ.

**Здоровьесберегающая направленность образовательного процесса** обеспечивает формирование физической культуры детей и определяет общую направленность процессов реализации и освоения Программы ДОУ. Одно из основных направлений физкультурно-оздоровительной работы нашего ДОУ – это создание оптимальных условий для целесообразной двигательной активности детей, формирование у них необходимых двигательных умений и навыков, а также воспитание положительного отношения и потребности к физическим упражнениям. В основу всей работы коллектива положен личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию и оздоровлению детей с использованием здоровьесберегающих технологий.

Проводятся **профилактические мероприятия**:

**Медицинским персоналом ДОУ:**

- осмотр детей медсестрой во время утреннего приема;
- антропометрические замеры 1 раз в 3 месяца детей от 2 до 3 лет и 1 раз в 6 месяцев детей от 3 до 7 лет;
- анализ заболеваемости 1 раз в месяц, 1 раз в квартал, 1 раз в год;
- ежемесячное подведение итогов посещаемости детей;
- лечебно-профилактические мероприятия:
  - витаминизация третьих блюд;
  - фитотерапия;
  - в зимний период – фитонциды, с-витаминизация третьего блюда, кварцевание (холодный период);
- Ежегодно проводятся углубленные осмотры детей врачами-специалистами.
- Ежегодно проводятся профилактические прививки и вакцинация против гриппа.

**Психологической службой:**

- Психолого-педагогическая поддержка детей (охрана психического здоровья).
- Социальная адаптация вновь поступивших детей.

- Предупреждение и профилактика возможных отклонений в эмоционально-волевой сфере и развитии детей.
- Коррекция и развитие эмоционально-волевой, личностной сферы и коммуникативной сферы.

### Учителем – логопедом:

- Ранняя диагностика развития речи детей.
- Диагностика развития речи вновь поступивших детей по запросам воспитателей и родителей.

### Воспитателями:

- Воспитание культурно – гигиенических навыков во время групповых и индивидуальных бесед, на материале дидактических игр и занятий на санитарно – гигиенические темы с показом наглядного материала.

- Ежедневно проводятся **закаливающие процедуры:**

- **2 группа раннего возраста.** 1 полугодие – воздушные ванны после сна. Гимнастика. Ходьба по дорожке. 2 полугодие – контрастные воздушные ванны после сна. Гимнастика. Ходьба по корригирующим дорожкам. Солнечные и воздушные ванны.

- **Младшая группа.** Контрастные воздушные ванны после сна. Гимнастика. Полоскание рта после еды. Обширное умывание после сна. Ходьба по корригирующим дорожкам. Солнечные и воздушные ванны.

- **Средняя группа.** Гимнастика. Контрастные воздушные ванны после сна. Ходьба по корригирующим дорожкам. Контрастное обливание ног. Обширное умывание после утренней гимнастики и сна. Полоскание рта после еды. Солнечные и воздушные ванны.

- **Старшая и подготовительная группы.** Контрастные воздушные ванны после сна. Взабуривающая гимнастика после сна. Ходьба по корригирующим дорожкам. Контрастное обливание ног. Обширное умывание после утренней гимнастики и физкультурного занятия. Полоскание рта после еды.

С 2017 года ДОУ участвует в реализации проекта «Здоровое питание детей, посещающих дошкольные образовательные организации Волоконовского района, как компонент формирования здорового образа жизни».

Целью данного проекта является формирование у детей среднего и старшего дошкольного возраста, посещающих дошкольные образовательные организации Волоконовского района, основ культуры питания, потребности в здоровом питании и образе жизни.

**Цели использования здоровьесберегающих технологий в деятельности ДОУ:**

Применительно к ребенку: Обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанников и воспитание валеологической культуры (как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его); валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Применительно ко взрослым: Содействие становлению культуры здоровья валеологическому просвещению родителей.

Решению оздоровительных задач способствуют следующие **формы организации детей:**

### Формы и методы оздоровления детей

Формы и методы		Содержание
1	Обеспечение здорового ритма жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- щадящий режим (адаптационный период)</li> <li>- гибкий режим;</li> <li>- организация микроклимата и стиля жизни группы;</li> </ul>
2	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- физкультурно-оздоровительные занятия;</li> <li>- подвижные и динамичные игры;</li> <li>- профилактическая гимнастика;</li> <li>- спортивные игры;</li> <li>- пешие прогулки.</li> </ul>
3	Гигиенические и водные процедуры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умывание;</li> <li>- мытье рук;</li> <li>- игры с водой;</li> </ul>
4	Свето-воздушные ванны.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проветривание помещений;</li> <li>- сон при открытых фрамугах;</li> <li>- прогулки на свежем воздухе;</li> <li>- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.</li> </ul>
5	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развлечения, праздники;</li> <li>- игры – забавы;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- дни здоровья;</li> <li>- каникулы.</li> </ul>
6	Арома- и фитотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ароматизация помещений;</li> <li>- фитопитание (чай, коктейли, отвары);</li> <li>- аромаподушки (саше);</li> </ul>
7	Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное питание;</li> <li>- индивидуальное меню (аллергия, ожирение, хронические заболевания).</li> </ul>
8	Свето- и цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение светового режима;</li> <li>- цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса.</li> </ul>
9	Музтерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- муз. сопровождение режимных моментов;</li> <li>- муз. оформление фона занятий;</li> <li>- муз. театрализованная деятельность;</li> </ul>
10	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;</li> <li>- игры – тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний;</li> <li>- коррекция поведения.</li> </ul>
11	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>- босохождение;</li> <li>- игровой точечный массаж;</li> <li>- обширное умывание;</li> <li>- дыхательная гимнастика.</li> </ul>
12	<b>Пропаганда ЗОЖ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- периодическая печать;</li> <li>- курс лекций и бесед;</li> <li>- НОД</li> </ul>

Предметом пристального внимания руководителя дошкольного учреждения остается **организация здоровьесберегающей среды** пребывания ребенка. Оздоровительная линия проходит и через предметную среду групп детского сада. Группы детского сада имеют центры физкультуры и оздоровления. Они оснащены стандартным и нетрадиционным оборудованием разной физической направленности. Оздоровительный и профилактический эффект имеют специально организованные уголки здоровья, уголки уединения.