



Утверждаю:

Заведующая ГКДОУ

«Детский сад №1 «Радуга»

Н.Н. Бабкина

Приказ от _____ 2023 г. № 68

**Программа
ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга»
по сохранению и укреплению здоровья детей**

Основные задачи:

- Охрана и укрепление здоровья детей
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни
- Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребенка.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию).

Для обеспечения воспитания здорового ребёнка, работа в ГКДОУ строится по нескольким направлениям:

- Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей
- Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада
- Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками
- Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

В группах созданы мини-спортзалы и уголки по физической культуре, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным физкультурным оборудованием. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в

помещении. В каждой группе и физкультурном зале имеются рециркуляторы, проводится ежедневное кварцевание помещений.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми разработана система профилактической и коррекционной работы

Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ

1. Напиток витаминный
2. Лук, чеснок (во время обеда)
3. Полоскание полости рта кипяченой водой после каждого приёма пищи .

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Поэтому мы соблюдаем:

- Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения
- Рациональную неперегревающую одежду детей
- Соблюдение режима прогулок во все времена года
- Занятия утренней гимнастикой (в теплый период босиком) и физкультурой.

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам *Младшая-средняя группы*

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж по методике Уманской до завтрака
4. Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда
5. Физкультурные занятия в зале (в носочках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
6. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения осанки и зрения
7. Полоскание полости рта кипяченой водой после приемов пищи
8. Прогулки: дневная 10.10 – 12.00; вечерняя 16.25 – 18.00
9. Оптимальный двигательный режим
10. Сон без маек в летний период
11. Дыхательная гимнастика в кроватях
12. Закаливание: солнце, воздух и вода.
13. Обширное умывание, ходьба босиком в летний период
14. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции нарушения осанки, плоскостопия и уплощения стопы

Старший дошкольный возраст

1. Приём детей на улице (при температуре до -15° - -18°)

2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж по методике Уманской до завтрака
4. Полоскание полости рта после обеда
5. Физкультурные занятия в зале (в носочках, при понижении температуры в чешках) и на свежем воздухе согласно расписания + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
6. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, дыхательная гимнастика, массаж ушных раковин
7. Перед прогулкой полоскание полости рта кипяченой водой (с октября по апрель)
8. Прогулки: утренняя 7.30 – 8.00; дневная 10.50 – 12.10; вечерняя 16.30 – 18.00
9. Оптимальный двигательный режим
10. Сон без маек в летний период
11. Дыхательная гимнастика в кроватях
12. Закаливание: солнце, воздух и вода
13. Обширное умывание, ходьба босиком
14. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции нарушения осанки, плоскостопия и уплощения стопы

Основные принципы закаливания:

- Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров
- Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства)
- Начинать систематическое закаливание в тёплый период года
- Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно от щадящих к более интенсивным, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания
- Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

Рекомендуемые приёмы закаливания

1. Обширное умывание.

Ребёнок должен:

- Открыть кран с водой, намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Намочить обе ладони и умыть лицо.
- Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

В тёплый период года:

- Открыть кран с водой, намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Намочить обе ладони и умыть лицо.
- Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

- Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
- Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
- Намочить обе ладони и умыться лицо.
- Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а в теплый период шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

2. Дневной сон.

Проводится круглый год, в летний период без маечек.

Примечание

На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены носочки и вторые одеяла. Необходимо следить, чтобы температура в спальном комнате не была ниже +19 градусов Цельсия.

Рекомендации по развитию движений с целью воспитания здорового ребёнка при организации непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию.

В каждом возрастном периоде организация непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию имеет разную направленность:

- Маленьким детям деятельность по физическому развитию должна доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развивать физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – формировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Рекомендуемые варианты проведения непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию:

- По традиционной схеме
- Состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
- Тренировки в основных видах движений
- Ритмическая гимнастика
- Игры-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- Игровые зачёты, во время которых диагностируется достижение и продвижение ребенка относительно физкультурных норм
- Сюжетно-игровые формы организации деятельности по физическому развитию.