**Условия для охраны и укрепления здоровья воспитанников**

*В настоящее время в «ДЦ» Доброоград»» функционируют 4 группы.*

В ДЦ уделяется большое внимание оздоровительной работе, направленной на укрепление здоровья детей, профилактике заболеваний и формированию основ здорового образа жизни.

В Детском Центре имеются:

1. **Спортивный зал**

**2. Оборудованные площадки на территории**

**4. Комната релаксации и психологической разгрузки**

**5. Уголки уединения в каждой группе**

**6. Пищеблок**

**7. Питание воспитанников, в том числе и воспитанников с ОВЗ, организовано в соответствии с десятидневным цикличным меню**

<https://d72.nubex.ru/sveden/food/>

Для решения вопросов оздоровления детей в ДОУ проводится следующая работа:

1. Сформирована предметно-развивающая, физкультурно-оздоровительная среда: физкультурные уголки в группах, музыкальный зал, физкультурная площадка на улице, физкультурный зал, массажные магнитные коврики для босохождения, точечный массаж, закаливание, релаксация.



1. Используется система методов и средств, направленных на обеспечение успешной психической и физической адаптации детей к условиям ДЦ, укреплению их здоровья:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Формы и методы** | **Содержание** |
| 1 | Обеспечение здорового образа жизни | * щадящий адаптационный режим
* гибкий режим
* индивидуальная оценка функциональных резервов организма
* пропаганда здорового образа жизни
* занятия по ОБЖ
 |
| 2 | Двигательная активность | * утренняя гимнастика
* физкультурно-оздоровительные занятия
* подвижные игры
* дыхательная гимнастика
* спортивные игры
* активный отдых: развлечения, праздники, игры-забавы, дни здоровья, простейший туризм
* участие в районных спортивных мероприятиях
 |
| 3 | Свето-воздушные ванны | * проветривание помещений
* сон с доступом свежего воздуха
* прогулки на свежем воздухе
* обеспечение температурного режима
* контрастные воздушные ванны (переход из спальни в игровую)
* прием детей на улице в теплое время года
 |
| 4 | Диетотерапия | * рациональное питание по меню
 |
| 5 | Музтерапия | * музыкально-театральная деятельность
 |
| 6 | Физкультурные занятия | * игры и упражнения для физического развития ребенка
 |
| 7 | Закаливающие процедуры | * хождение босиком по массажным коврикам после дневного сна
* полоскание рта
* контрастное обливание рук по локоть
 |
| 8 | Гигиенические и водные процедуры | * умывание
* мытье рук
* игры с водой (в летний период)
 |
| 10 | Соблюдение санитарно-эпидемиологических норм и правил |        см. СанПин |
| 11 | Занятия с учителем-логопедом | * коррекция нарушений речи
 |



3. В ДЦ ведется активная работа с семьями воспитанников: оформляются стенды, папки-передвижки, где представлены рекомендации по оздоровительным, закаливающим мероприятиям, режимом дня, возрастным особенностям детей; проводятся родительские собрания, консультации, семинары по вопросам формирования здорового образа жизни, профилактики заболеваний, коррекции отклонений в развитии; родители принимают активное участие в физкультурных праздниках и досугах.

4. В ДЦ укомплектован штат высококвалифицированных специалистов: воспитатели, учитель-логопед, инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель. В рамках валеологического просвещения для сотрудников проводятся консультации, семинары, мастер-классы, круглые столы.

**Система физкультурно-оздоровительной  работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Организационная форма** | **Кто проводит** | **Время проведения** | **Место проведения мероприятий** |
| Утренняя гимнастика | Воспитатель | Ежедневно утром | Группа |
| Физкультминутки,   т.ч. пальчиковая гимнастика | Воспитатель | Ежедневно (во время занятий, между занятиями) | Группа |
| Физкультурное занятие  | Воспитатель | По расписанию 3 раза в неделю | Спортивный зал, физкульт. площадка |
| Свободная самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке | Опосредованное участие (наблюдение, оказание помощи по просьбе детей).Воспитатель | Ежедневно | Группа, спортивный зал, музыкальный зал, игровая или физкульт. Площадка |
| Индивидуальная работа с детьми над основными видами движений | Воспитатель | Ежедневно | Спортивный зал, игровая или физкультурная площадка, группа |
| Детские развлечения и досуги | Воспитатель | По Годовому плану ДЦ | Группа, спортивный зал, музыкальный зал |
| Спортивные праздники | Воспитатель  | По Годовому плану ДЦ | На улице (на территории  ДЦ), спортивный зал |
| Подвижные игры | Воспитатель  | Ежедневно | Группа, спортивный зал, площадка |
| Подвижные игры на улице | Воспитатель    | Ежедневно | Прогулочная площадка |
| Спортивные упражнения | Воспитатель   | По календарному плану | Игровая или физкультурная площадка, спортивный зал |
| Игры с элементами спорта (старший дошкольный возраст) |   Воспитатель | По календарному плану | Игровая или физкультурная площадка, спортивный зал |
| Гимнастика после сна: | Воспитатель,  | Ежедневно | Группа |
| Соблюдение температурного режима в течение дня; | Воспитатель, медсестра, помощник воспитателя | Ежедневно | Группа |
| Ежедневная прогулка (продолжительность прогулки 3-4 часа.При температуре воздуха ниже -15 градусов и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается) | Воспитатель | Ежедневно | Территория детского сада |
| Соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние здоровья детей; | Родители, воспитатель,   медсестра, помощник воспитателя | Ежедневно | Группа |
| Облегченная одежда для детей в помещении | Родители, воспитатель, медсестра, помощник воспитателя | Ежедневно | Группа |
| Прием детей на свежем воздухе; | Воспитатель | Май- август | Территория детского сада |
| Сон при открытой форточке; | Воспитатель, медсестра, помощник воспитателя |   | Спальня |
| Закаливание воздухом (воздушные ванны с упражнениями, занятия босиком при температуре не ниже +18°С, хождение босиком по дорожке здоровья: массажные коврики, соляная дорожка). | Воспитатель, медсестра | Ежедневно | Группа. |
| Закаливание водой* Гигиенические и водные процедуры: - умывание, мытьё рук по локоть прохладной водой, полоскание полости рта кипяченой водой, комнатной ť
* игры с водой, обеспечение чистоты среды,
* ополаскивание ног водой перед обедом (в летний период).
 | Врач, воспитатель, медсестра | Ежедневно под контролем врача | Группа. |
| Свето-воздушные ванны:* проветривание помещений
* прогулки на свежем воздухе,
* обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
 | Воспитатели групп, медсестра, помощники воспитателя | Ежедневно | Группа |
| Солнечные ванны | Воспитатели групп, медсестра, помощники воспитателя | Май-июнь | Группа |
| Рациональное питание | Воспитатели групп | Ежедневно | Группа |
| Обеспечение светового режима среды и образовательного процесса | Воспитатели групп, музыкальный руководитель | Ежедневно | Группа |
| Музыкотерапия:* музыкальное сопровождение режимных моментов,
* музыкальное сопровождение фона образовательной и самостоятельной деятельности,
* музтеатральная деятельность.
 | Воспитатели групп музыкальный руководитель | Ежедневно | Группа |