

Охрана и укрепление здоровья воспитанников

Здоровьесберегающие технологии	Мероприятия
Соблюдение режима дня	Постоянно учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.
Гигиенические процедуры	Умывание, обливание рук до локтя прохладной водой.
Закаливание	Умывание прохладной водой, соблюдение рациональности в одежде, непосредственно образовательная деятельность по образовательной области «Физическая культура» на улице (один раз в неделю).
Дыхательная гимнастика	При проведении непосредственно образовательной деятельности по образовательной области художественно-эстетическое развитие «Музыка» – по методике А.Н. Стрельниковой. При проведении непосредственно образовательной деятельности по образовательной области «Физическая культура», в группе (в течение дня) проводятся специальные упражнения, позволяющие укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие воспитанника.
Утренняя гимнастика	Проводится ежедневно (учитывается тема дня).
Физкультминутки	Во время непосредственно образовательной деятельности, по мере утомляемости детей (2 - 5 минут), в качестве профилактики утомляемости.
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3 - 5 минут, в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Упражнения для снятия глазного напряжения.
Бодрящая гимнастика, обширное умывание, ходьба по дорожкам здоровья	Ежедневно после сна - 5 - 10 минут.
Пальчиковая гимнастика	Проводится ежедневно в любое удобное время, индивидуально или с подгруппой детей. Тренировка тонких движений и кистей рук.
Подвижные игры и элементы спортивных игр	Как часть непосредственно образовательной деятельности по образовательным областям «Физическая культура» «Музыка», в совместной деятельности педагога с детьми на улице и в помещении.
Оздоровительная ходьба на прогулке	Проводится 1 раз в неделю инструктором по физической культуре и 1 раз в неделю воспитателем (проводится с

	воспитанниками старшего дошкольного возраста). Учитываются индивидуальные особенности каждого воспитанника.
Соблюдение температурного режима	Проветривание помещений по утвержденному графику согласно СанПиН 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыхе и оздоровления детей и молодежи» и СанПиН 1.2.3685-21 от 28.01.2021 г. «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания».
Релаксия	Зависит от состояния воспитанников, проводится с использованием спокойной классической музыки, звуков природы, среды темной сенсорной комнаты.
Уроки здоровья	Совместная деятельность педагога с воспитанниками по освоению образовательных областей «Безопасность», «Здоровье», «Физическая культура», направленная на формирование основ экологической культуры, развитие у детей ценностей здорового образа жизни, осторожного обращения с опасными предметами, безопасного поведения на улице.
Занятия с педагогом-психологом	Индивидуальные и подгрупповые занятия с воспитанниками по развитию эмоционально-личностной сферы с целью улучшения психосоматического состояния дошкольников.
Активный отдых	Физкультурные и музыкальные досуги и праздники в помещении и на улице (проводятся с учетом индивидуальных особенностей каждого воспитанника).
Натуропатия	Применения в пищу лука, чеснока, лимона (с учетом индивидуальных особенностей каждого воспитанника).

Проводимые мероприятия способствуют развитию двигательных и физических качеств, укреплению психического здоровья воспитанника и обеспечению их психологической безопасности, разностороннему и гармоничному развитию и воспитанию. У воспитанников формируются знания о здоровье и здоровом образе жизни, бережного и заботливого отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.