

## РАБОТА ДОУ ПО ОХРАНЕ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

**Цель работы:** создание системы взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) в области приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.

### **Задачи:**

- совершенствовать работу по формированию у воспитанников мотивации к здоровому образу жизни;
- формировать необходимые знания в области гигиены, физической культуры с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- формировать физические качества и накопление двигательного опыта, необходимых в разнообразных жизненных ситуациях;
- активизировать работу по созданию здоровой среды для организации двигательной активности воспитанников;
- систематизировать педагогическое просвещение родителей о значимости здорового образа жизни.

Направления работы	Содержание работы
Оздоровительно-профилактическое	Массаж стоп и рук, утренняя гимнастика, гимнастика после сна, полоскание горла
Физическое развитие и приобщение детей к спорту	Подвижные и спортивные игры, физкультурные занятия и досуги, спортивные соревнования
Внедрение здоровьесберегающих технологий	Соблюдение режима дня, рациональное питание, рациональная организация учебного процесса, организация зон активного отдыха в группах

### **Формы и методы работы**

Соблюдение санитарно-эпидемиологического режима ( в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13)

№ п/п	Основные мероприятия	Возрастные группы	Время, продолжительность
1	Проветривание помещений	Все группы	Ежедневно неоднократно, в соответствии с графиком проветривания
2	Прогулка	Все группы	2 раза в день 3-4,5 часа
3	Дневной сон	Все группы	2-2.5 часа

4	Подбор мебели с учетом астрометрических показателей детей	Все группы	Контроль не менее 2-х раз в год
5	Смена постельного белья, полотенец	Все группы	Не реже одного раза в неделю
6	Мытье игрушек	Все группы Ясли	Ежедневно 2 раза в день

### **Рациональное использование форм и методов оздоровления в режиме дня**

№	Формы и методы	Содержание
1	Здоровый ритм жизни	- щадящий режим (адапт.период) - гибкий режим - организация здоровой среды
2	Обеспечение двигательного режима	- утренняя гимнастика, гимнастика после сна; - физкультурные занятия; - подвижные и динамические игры; - профилактическая гимнастика (улучшение осанки, профилактика плоскостопия); - спортивные игры; - индивидуальная работа по развитию движений; - самостоятельная двигательная активность детей; - физкультминутки
3	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - мытье рук; - игры с водой
4	Световоздушные ванны	- проветривание помещений; - прогулки на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
5	Активный отдых	- развлечения, праздники - игры-забавы - каникулы
6	Психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - игры- тренинги на подавление отрицательных эмоций

7	Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи	- участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, спортивных праздниках; - оформление консультаций по вопросам ЗОЖ
---	--	--