**Сохранение и укрепление здоровья воспитанников**

**Меры по здоровьесбережению воспитанников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Периодичность выполнения** | Время |
| **Оптимизация режима** |
| Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима | Ежедневно | В течение года |
| Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей |  | В течение года |
| **Организация двигательного режима** |
| Физкультурные занятия | 3 раза в неделю | В течение года |
| Гимнастика после дневного сна | Ежедневно | В течение года |
| Прогулки с включением подвижных игровых упражнений | Ежедневно | В течение года |
| Музыкально-ритмические занятия  | 2 раза в неделю | В течение года |
| Спортивный досуг |  | В течение года |
| Гимнастика глаз | Во время занятий на физкультминутках | В течение года |
| Пальчиковая гимнастика | 3-4 раза в день | В течение года |
| Оздоровительный бег | Ежедневно в тёплый период года | С апреля по ноябрь на улице |
| **Охрана психического здоровья** |
| Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы | Ежедневно, несколько раз в день | В течение года |
| Дыхательная гимнастика в игровой форме | 3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулки, после сна | В течение года |
|  **Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка** |
| Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года) | Ежедневно | В течение года |
| Прогулки на улице | Ежедневно | В течение года |
| Хождение босиком по траве | Ежедневно | В теплое время года |
| Хождение босиком по «дорожке здоровья» | Ежедневно после дневного сна | В течение года |
| Обширное умывание | Ежедневно после дневного сна | В течение года |
| Игры с водой | Во время прогулки, во время занятий |  Июнь - август |
| Полоскание рта кипяченной охлажденной водой | После каждого приема пищи | В течение года |
| Ароматизация помещений (чесночные букетики) | В течение дня ежедневно | Октябрь - апрель |
| **Лечебно – оздоровительная работа** |  |
| Лечебное полоскание горла |  |  |
| Противовоспалительными травами (шалфей, эвкалипт, ромашка) | после сна | Октябрь-апрель |
| **Витаминотерапия** |
| «Ревит», поливит | По 1 разу в течение 10 дней | Декабрь-февраль |
| Настойка шиповника | По 1 разу в день в 10.00 3 раза в неделю | Октябрь, ноябрь, январь, март |
| Витаминизация третьего блюда | Ежедневно | В течение года |
|  **Работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушение осанки** |
| Корригирующая гимнастика | 2 раза в неделю по 30 мин. после дневного сна | В течение года |

Медицинская сестра ФАПа работает в тесном контакте с педагоги­ческим коллективом детского сада. В учреждении реализуется комплекс профи­лактических мероприятий, составлен план работы на год.

Благодаря систематической работе медицинского персонала, педагогов в детском саду на­мечается тенденция к снижению числа некоторых видов заболеваний.

 **В целях оздоровления детей:**

* введено дополнительное питание, включающее в себя салаты из сырых овощей, фрукты, соки, витаминизированные напитки;
* осуществляются витаминотерапия;
* разработана система закаливающих мероприятий.

Условия сохранения и укрепления здоровья воспитанников

|  |  |
| --- | --- |
| ***Показатели*** | ***Наличие в ДОУ***  |
| Обеспечение круглогодичной витаминизации питания дошкольников, а также включение в рацион продуктов питания, обогащенных микронутриентами в соответствии с требованиями санитарных правил и норм (прописать, что включалось) | Введено дополнительное питание, включающее в себя салаты из сырых овощей, свежие фрукты, соки, витаминизированные напитки; осуществляется витаминизация третьего блюда. |
| Обеспечение соответствия лицензионным требованиям и условиям, предъявляемым к медицинской деятельности дошкольных образовательных учреждений | Дошкольное учреждение обслуживает ФАП с. Арамашка |
| Разработка и реализация системы лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий | Для здоровьесбережения воспитанников осуществляются следующие ме­роприятия:выстроена целостная система по внедрению в воспитательно-образова­тельный процесс здоровьесберегающих технологий (дыхательная гимнастика; гимнастики для глаз; артикуляционная гимнастика; корригирующая гимнастика для формирования пра­вильной осанки и плоскостопия) особое внимание в воспитании здорового ребенка уделяется развитию двига­тельной активности. |

**Выводы:**

1. В ДОУ дети поступают с ослабленным здоровьем, большинство со второй группой
здоровья.
2. Самые распространенные заболевания у детей дошкольного возраста - речевые.
3. Следует усилить работу по снижению заболеваемости детей и в следующем учебном году продолжить взаимодействие с семьями воспитанников по формированию у детей потребности здорового образа жизни.
4. Продолжать применять систему работы педагогов с детьми по здоровьесберегающим методикам (гимнастика после сна, босохождение, оптимальные нагрузки с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, обязательное проведение физкультминуток и динамических пауз)