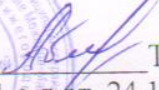


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Можаров-Майданский детский сад

Утверждена
Заведующий  Т.А.Абянова
Приказ № 111 о.д.от 24.12.2021г.

Программа здоровья
МБДОУ Можаров-Майданский детский сад
на 2022-2026г.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- 1.Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствования их физического здоровья, повышения сопротивляемости организма, улучшения умственной и физической работоспособности.
- 2.Формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.
- 3.Воспитание у детей личной физической культуры. Формирование потребностей в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Для реализации этих задач в ДОО созданы следующие условия:
оборудован спортивный зал, спортплощадка, уголок здоровья в группе.

Ожидаемые результаты:

- осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья;
- повышение уровня ориентации к современным условиям жизни;
- овладения навыками самооздоровления;
- снижение уровня заболеваемости.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ДОО

Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами:

- 1.Полноценное питание детей.
- 2.Закаливающие процедуры.
- 3.Развитие движений.
- 4.Гигиена режима.

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;
- калорийность питания, ежедневное соблюдения норм потребления продуктов;
- гигиена приема пищи;
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели.

Основные принципы организации физического воспитания в ДОО.

1. Физическая нагрузка должна быть адекватной возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов оздоровительной гимнастики, упражнений для повышения выносливости.

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости воздействию постоянно меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития организма ребенка.

Основные факторы закаливания:

- закаливающие воздействия органично вписываются в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на положительном фоне и при тепловом комфорте организма ребенка;
- постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур

В ДОО проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- облегченная одежда для детей в ДОО;
- соблюдение сезонной одежды на прогулке, учитывая их индивидуальное состояние здоровья;
- соблюдение температурного режима в течении дня;
- дыхательная гимнастика после сна;
- релаксационные упражнения;
- мытьё рук прохладной водой по локоть.

Гигиена режима:

1. Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.
2. Рациональное построение режима дня.
3. Охрана жизни и деятельности детей.
4. Санитарно-просветительная работа (с сотрудниками и родителями).
5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.
6. Воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим направлениям:
 - привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
 - обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
 - формирование элементарных представлений об окружающей среде;
 - формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям.

Комплекс оздоровительных мероприятий.

1. Приём детей на свежем воздухе (при температуре выше -15°)
2. Утренняя гимнастика в группе 8.15
3. Упражнения на профилактику плоскостопия, ходьба босиком
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.
5. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.
6. «Чесночные» киндеры.
7. Фитонциды (лук, чеснок).
8. Прогулки: дневная 10.40-12.10; вечерняя 16.35-17.30
9. Оптимальный двигательный режим.
10. Сон без маек и подушек.
11. Гимнастика в кровати.

- 12. Закаливание.
- 13. Музыкалотерапия
- 14. Топтание в тазу

Двигательный режим

№ п/п	Виды занятий	Особенности организации
1	Физкультурно-оздоровительные занятия в зале и на улице	
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе длительностью 10-12 мин.
1.2	Подвижные игры и физические упражнения.	Ежедневно во время утренней, дневной и вечерней прогулок (индивидуально и подгруппами) Длительность 25-26м. за день.
1.3.	Оздоровительный бег.	2 раза в неделю во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
1.4.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулок. Длительность до 15 мин.
1.5.	Прогулки – походы	2 раза в месяц. Длительность 60-120 мин.
1.6.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами.	Ежедневно по мере пробуждения детей. Длительность до 10 мин.
2.	Учебные занятия	
2.1.	По физической культуре	2 раза в неделю в первой половине дня на физкультурной площадке.
3.	Самостоятельные занятия	
3.1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно на воздухе под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от инд. особенностей детей.
4.	Физкультурно-массовые мероприятия	
4.1	Физкультурный досуг	1 раз в неделю на воздухе. Длительность до 30 мин.
4.2.	Физкультурно-спортивные праздники.	2 раза за лето внутри детского сада. Длительность до 1 часа.
4.3.	Игры-соревнования между возрастными группами	1 раз в месяц длительностью до 40 мин.