**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;

-мытье 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-просветительая 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. Музыкотерапия

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. |