

**Охрана и укрепление здоровья обучающихся
МДОБУ « Сертоловский ДСКВ №2»**

Здоровьесберегающие технологии	Мероприятия
Соблюдение режима дня	Постоянно. Учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.
Гигиенические процедуры	Умывание, обливание рук до локтя прохладной водой
Закаливание	В летний период - обливание стоп ног (t-26-36 С) в комплексе с профилактическим массажем стоп, в течение года - 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 «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 ребенка.
Утренняя гимнастика	Проводится ежедневно.
Физкультминутки	Во время непосредственно образовательной деятельности, по мере утомляемости детей (2-5мин), 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.

Соблюдение температурного режима	Проветривание помещений по утвержденному графику в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05 2013 года N 26 (с изменениями и дополнениями)
Релаксация	Зависит от состояния обучающихся, проводится с использованием спокойной классической музыки, звуков природы
Уроки здоровья	Совместная деятельность педагога с обучающимися 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 обучающимися по развитию эмоционально-личностной сферы с целью улучшения психо-соматического состояния дошкольников
Активный отдых	Физкультурные и музыкальные досуги и праздники в помещении и на улице. (проводятся с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.)
Натуропатия	Применение в пищу лука, чеснока, лимона. (с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.)

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