

# Сведения об охране здоровья

В детском саду осуществляется большой комплекс мер, направленных на укрепление здоровья детей, закаливание и физическое развитие. С целью обеспечения системного подхода в развитии физических качеств и обеспечении нормального уровня физической подготовленности воспитанников, укрепления здоровья детей, приобщения к ценностям здорового образа жизни в ДООУ разработан комплекс мероприятий, которые включают в себя: режим двигательной активности, питание, закаливание. В течение года в ДООУ соблюдается гибкий режим дня. Проводится ежедневная утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, физкультурные досуги, дыхательная гимнастика, закаливающие процедуры (солевое закаливание с профилактикой плоскостопия, воздушное закаливание), витаминизация блюд

## Система физкультурно-оздоровительной работы

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

### Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов деятельности
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

### Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

#### 1. Создание условий

- организация здоровьесберегающей среды в ДООУ
- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима

#### 2. Организационно-методическое и педагогическое направление

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров
- составление планов оздоровления
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

#### 3. Физкультурно-оздоровительное направление

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье

#### 4. Профилактическое направление

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики
- противорецидивное лечение хронических заболеваний
- дегельминтизация
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

### Система оздоровительной работы

№ п\п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	<b>Обеспечение здорового ритма жизни</b> - щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	1 младшая группа  Все группы Все группы	Ежедневно в адаптационный период ежедневно ежедневно	Воспитатели, Медсестра
2.	<b>Двигательная активность</b>	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, руководитель по физической культуре
2.1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, руководитель по физической культуре
2.2.	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию - в зале; - на улице.	Все группы Все группы	2 р. в неделю 1 р. в неделю	руководитель по физической культуре Воспитатели
2.3.	Спортивные упражнения	Во всех группах	2 р. в неделю	Воспитатели
2.4.	Элементы спортивных игр	старшая, подготовительная	2 р. в неделю	Воспитатели, руководитель по физической культуре
2.5.	Вариативная часть программы «Игровой стретчинг»	подготовительная	1 р. в неделю	руководитель по физической культуре
2.6.	Активный отдых - физкультурный досуг; - экскурсии	Все группы Подготовительная	1 р. в месяц 1 р. в год	руководитель по физической культуре  Воспитатели
2.7.	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья» «Весёлые старты»	все группы подготовительная	1 р. в год 1 р. в год	руководитель по физической культуре Воспитатели,

	«Парад гимнастик»			муз. Рук.
2.8.	Каникулы (непосредственная образовательная деятельность не проводится)	Все группы	1 р. в год (в соответствии с годовым календарным учебным графиком )	Все педагоги
<b>3.</b>	<b>Лечебно – профилактические мероприятия</b>			
3.1.	Витаминотерапия	Все группы	Курсы 2 р. в год	медсестра
3.2.	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	Все группы	В неблагоприятный период (осень, весна)	медсестра
3.5.	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	В неблагоприятный период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	Воспитатели медсестра
<b>4.</b>	<b>Закаливание</b>			
4.1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
4.2.	Ходьба босиком	Все группы	Лето	Воспитатели
4.3.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течении дня	Воспитатели, мл. воспитатели
4.4.	Мытьё рук, лица	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели

### Перечень закаливающих мероприятий

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (в день)			
		3—4 года	4—5 лет	5—6 лет	6—7 лет
Утренняя гимнастика (в тёплую погоду проводится на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5—7 мин	5—10 мин	7—10 мин	7—10 мин
Пребывание ребёнка в облегчённой одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально			

Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т. п.	До 15 мин	До 20 мин	До 25 мин	До 30 мин
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	До 15 мин	До 20 мин	До 25 мин	До 30 мин
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза по 2 ч		2 раза по 1 ч 50 мин — 2ч	2 раза по 1 ч 40 мин — 2ч
		С учётом погодных условий			
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учётом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребёнка	В соответствии с действующими СанПиН			
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5—7 мин	5—10 мин	7—10 мин	7—10 мин
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры «Рижский солевой метод»	5—15 мин			

## Модель двигательного режима по всем возрастным группам

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 6-8 мин.	НОД по музыкальному развитию 8-10 мин.	НОД по музыкальному развитию 10-12 мин.	НОД по музыкальному развитию 12-15 мин.
Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	3 раз в неделю 10-15 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.
Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-25 мин.	1 раз в месяц 30–35мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			

**Оснащение медицинского кабинета МБДОУ «Детский сад «Березка» ст.  
Кардоникской»**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество (шт.)</b>
	<b>Медицинский кабинет</b>	
1.	Письменный стол	1
2.	Стулья	2
3.	Шкаф канцелярский	1
4.	Ростомер	1
	<b>Процедурный кабинет</b>	
5.	Манипуляционный столик со стеклянной крышкой: - с набором прививочного инструментария; - со средствами для оказания неотложной помощи.	1  1
6.	Холодильник (для вакцин и медикаментов)	1
7.	Умывальная раковина	1
8.	Ведро с педальной крышкой	1
9.	Кушетка	1
10.	Шкаф аптечный	1
11.	Очки в детской оправе (Дрр 56-58 мм) с линзами в 1 дптр	1
12.	Тонометр с детской манжеткой	1
13.	Фонендоскоп	1
14.	Бикс маленький	1
15.	Бикс большой	1
16.	Жгут резиновый	2
17.	Шприцы одноразовые с иглами: 2,0 и 5,0 куб.;	По 5
	10 куб.	5
18.	Пинцет	1
19.	Термометр медицинский	5
20.	Ножницы	1
21.	Грелка резиновая	1
22.	Пузырь для льда	1
23.	Лоток почкообразный	4
24.	Шпатель металлический	30
25.	Шины (Крамера, Дитерихса,	1

	пластмассовые, для верхних конечностей)	
	<b>Изолятор</b>	
26.	Кровать	1
27.	Шкаф	1
28.	Горшок	1
29.	Кварц тубусный	1
30.	Весы медицинские	2
	<b>Комната для приготовления дез.средства</b>	
31.	Умывальная раковина	1
32.	Унитаз	1
33.	Бак для дез.раствора	1
34.	Стул	1
35.	Ковш	1
36.	Ведро	7