

Важной задачей ЧУДО является обеспечение охраны и укрепление физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия и своевременного всестороннего развития; создание условий для развития физических качеств детей, воспитание ценностного отношения к здоровью и потребности в активном образе жизни.

В ЧУДО созданы условия для двигательной активности и оздоровления детей: разнообразное оборудование в группах детского сада; правильный подбор и проведение подвижных игр в течение дня; индивидуальный режим пробуждения после дневного сна; преобладание положительных эмоций во всех видах двигательной активности и ежедневном распорядке дня; организация здоровьесберегающей среды; профилактика травматизма; пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

С целью укрепления здоровья детей в ЧУДО организованы следующие оздоровительные и профилактические мероприятия:

### **1. Закаливающие мероприятия**

- закаливание воздухом (воздушные ванны, сон с доступом свежего воздуха, солнечные ванны, пребывание в облегченной одежде в помещении, постоянное облегчение одежды с учетом сезона);
- закаливание водой (умывание прохладной водой, контрастное умывание, мытье рук холодной водой (в том числе до локтей), обучение полосканию рта, обширное умывание, топтание по мокрым дорожкам);
- дополнительные процедуры (босохождение, сон без маечек).

### **2. Профилактико-оздоровительные мероприятия**

- упражнения по профилактике плоскостопия (хождение по массажным коврикам, дорожкам, ребристой доске, по пуговичному коврику и др.);
- коррекционная гимнастика (для глаз, артикуляционная, пальчиковая, дыхательная);
- элементы самомассажа;
- игры с водой и сыпучими материалами (в качестве психопрофилактического средства);
- профилактические мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ (принятие в пищу фитонцидов (лук, чеснок); «чесночные» тарелочки).

### **3. Двигательно-образовательная деятельность**

- самостоятельная двигательная активность детей в течение дня;
- непосредственно образовательная деятельность по развитию движений (3 занятия в неделю, одно из которых на прогулке);
- подвижные игры (как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – игры малой, средней и высокой степени подвижности);
- утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка);
- физкультурные минутки и динамические паузы на занятиях;
- двигательно-оздоровительная, корректирующая гимнастика;
- физические упражнения после дневного сна (бодрящая гимнастика для обеспечения эмоционального комфорта);
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;
- игровые двигательные упражнения;
- физкультурные развлечения, спортивные праздники;
- индивидуальная работа по развитию движений (на прогулках, в режимных моментах, на физкультурных занятиях).

### **4. Формирование основ гигиенических знаний и здорового образа жизни**

- формирование культурно-гигиенических навыков (чистка носа и др.);
- пропаганда ЗОЖ:
  - игровая деятельность (дидактические, развивающие, сюжетно-ролевые игры);
  - чтение художественной литературы;
  - познавательно-практическая деятельность.

### **5. Взаимодействие с семьей, привлечение родителей к закреплению навыков здорового образа жизни**

- наглядная агитация: пополнение и расширение знаний через информационно-теоретическое содержание в родительском уголке (тематические ширмы, консультации, памятки, беседы, сообщения на родительских собраниях);
- привлечение родителей к изготовлению пособий.