

## **Охрана здоровья воспитанников ,в том числе инвалидов и детей с ОВЗ, в детском саду включает в себя:**

- 1) оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья ([ФЗ от 21.11.2011 №323- ФЗ " Об основах охраны здоровья граждан в РФ"ст.33](#));
- 2) организацию питания воспитанников;
- 3) определение оптимальной нагрузки, режима занятий и их продолжительность, в том числе для детей с ОВЗ ;
- 4) пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда;
- 5) организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления воспитанников, для занятия ими физической культурой и спортом;
- 6) прохождение воспитанниками в соответствии с законодательством Российской Федерации периодических медицинских осмотров и диспансеризации (образовательная организация предоставляет помещение с соответствующими условиями для работы медицинских работников);
- 7) обеспечение безопасности воспитанников во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- 8) профилактику несчастных случаев с воспитанниками во время пребывания в детском саду;
- 9) проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей, в том числе инвалидов и детей с ОВЗ. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

В дошкольный период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Под здоровым образом жизни принято считать активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья.

Основой формирования здорового образа жизни детей в ДОУ является система работы оздоровительной направленности, объединяющая детей, родителей, педагогов в совместной деятельности.

Педагоги детского сада используют различные формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми с учетом уровня их развития и состояния здоровья:

- утренняя гимнастика ;
- физкультминутки;
- гимнастика пробуждения;
- закаливание;
- самостоятельная двигательная деятельность;
- пальчиковые игры;
- дыхательные упражнения;
- гимнастика для глаз.

## Режим двигательной активности ГБДОУ детский сад №14 Московского района Санкт-Петербурга

Формы работы	Особенности организации	Продолжительность, мин					
		1-ая мл. группа (1,5 – 2 лет)	1-ая мл. группа (2-3 лет)	2-ая мл. группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовит. группа (6-7 лет)
Физическая культура	<i>3 раза в неделю, проводится в физкультурном зале, одно из занятий проводится на улице</i>	8	10	15	20	25	30
Музыкальное занятие	<i>2 раза в неделю проводится в музык. зале</i>	8	10	15	20	25	30
Утренняя гимнастика	<i>Ежедневно в группах, в муз. физкультурном зале. В теплое время на улице</i>	5	5	5-7	6-8	8-10	10-12
Двигательная разминка в перерывах совместн. деят-ти	<i>Ежедневно. В 1-й и 2-й младших группах проводится общая разминка утром и вечером</i>	(1,5 – 2 мин)*2			3-5	5-7	5-7
Физкультминутка	<i>Ежедневно во время совместной деят-сти в зависимости от содержания занятий и состояния здоровья детей</i>	1,5 – 2		1,5*2=3	3*2=6	3*2=6	3*2=6
Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	<i>Ежедневно, во время прогулок организуется воспитателем</i>	(5 – 7)*2		(7-10)*2	(10-15)*2	(10-12)*2	(12-15)*2
Подвижные игры и физические упр-ия в группе	<i>Ежедневно, организуются воспитателем</i>	5-7		5-8	5-8	8-10	8-10
Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений (ОВД)	<i>Ежедневно, во время вечерней прогулки</i>	-		5-8	5-8	8-10	8-10
Бодрящая гимн-ка после сна	<i>Ежедневно</i>	3-5	3-5	5-7	6-8	6-8	6- 8
Оздоровительный бег	<i>1 раз в неделю, группами по 5-7 чел. Проводится во время утренней прогулки (с учетом погодных явлений)</i>	-		-	-	3-7	8-10
Спортивные игры	<i>Элементы спортивных игр проводится во время утренней прогулки</i>	-		-	-	12	15
Досуг	<i>Начиная со 2-ой младшей группы 1 раз в неделю. Проводится в музыкальном или физкульт. зале</i>	-		10-15	15-20	20-25	25-30
Целевые прогулки	<i>Младшие, средние группы 1 раз в месяц, старшие и подготовит. группы 1 раз в 2 недели</i>	-		10-15	15-20	30-40	
Самостоятельная двигательная деятельность детей	<i>Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья</i>	100-150		120 - 150	120-150	120-150	