**Физкультурно-оздоровительная работа**

Коллектив дошкольного учреждения уделяет большое внимание вопросам сохранения и укрепления здоровья детей. С этой целью в детском саду разработана система физкультурно-оздоровительной работы с учетом особенностей дошкольного учреждения

**Система оздоровительных мероприятий для групп раннего возраста и дошкольных групп**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Форма оздоровления | | Закаливающее воздействие | | Особенности проведения | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | | | | | 6 | | 7 | | | | 8 | | 9 | | |
| 1 | | Утренняя гимнастика  (в летний период на улице) | | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями | | Ранний возраст | | I мл.гр. | | | | | | II мл.гр. | | Средняя гр. | | | | Старшая гр. | | Подготовительная к школе гр. | | |
| Со второй половины года  3 – 4 мин | | 4 – 5 мин | | | | | | 5 – 6мин | | 6 – 8 мин | | | | 8 – 10 мин | | 10 – 12 мин | | |
| В групповой комнате | | | | | | | | | | В музыкально-физкультурном зале | | | | | | | | |
| 2 | | Прогулка в первую и вторую половину дня | | Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями | | 2 раза в день по 2 часа | | | | | | | | | | | | | | 2 раза в день по 3 – 4 часа | | | | |
|  | | |  | | |  | | | | |  | | |  | | | |  |
| С учетом погодных условий | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | Полоскание горла (рта) после обеда | | Закаливание водой в повседневной жизни | | Полоскание полости рта после обеда кипяченой водой комнатной t (10 – 15 мин) | | | | | | | | | | Полоскание полости рта и горла кипяченой водой комнатной t c добавлением настойки календулы, отвара ромашки, шалфея. | | | | | | | | |
| 3 – 7 мин | | 3 – 5мин | | | | | 3 – 5мин | |
| 4 | | Физические упражнения после сна | | Сочетание контрастных воздушных ванн с физическими упражнениями, разными видами гимнастик (дыхательная, артикуляционная, пальчиковая), профилактика плоскостопия (хождение босиком при t пола 18 – 20 С, по дорожке профилактики плоскостопия, ребристой доске, собирание пальцами ног шишек) | | В групповой комнате | | | | | | | | | | В физкультурно-музыкальном зале | | | | | | | | |
| Постепенно по мере пробуждения детей | | | | По подгруппам | | | | | | Вся группа  15:20  5 – 10 мин | | Вся группа  15: 10  7 – 10 мин | | | | | Вся группа  15:00  7 – 10 мин | |
| 4 – 5 мин | 5 – 7 мин | | | | |
| В летнее время | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В групповой комнате | | | | | | | | | | На улице (босохождение по дорожке профилактики плоскостопия (песок, травка, шишки, камешки и т.д.) | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | | | | | 6 | | 7 | | | | 8 | | 9 | | | |
| 5 | | Закаливание после сна | | Воздушные ванны и водные процедуры | | Умывание лица и рук до локтя  t 28 – 30 С | | | | | | | | | | Умывание лица, шеи, рук до локтя t 26 C, с последующ снижением до 18 С | | | | Умывание лица, шеи, верхней части груди и рук до локтя водой t 26 С, с последующим снижением до 18 С | | | | | |
| В летнее время | | Умывание лица и рук до локтя водой t 26 – 28 С | | | | | | | | | | Умывание лица, шеи, рук до локтя t 18 С | | | | Умывание лица, шеи, верхней части груди t 18 С | | | | | |
| Мытье ног перед дневным сном водой t 24 – 26 С | | | | | | | | | | Мытье ног t 20 – 22 С | | | | | | | | | |
| 6 | | Солнечные ванны | | Сочетание воздушных и солнечных ванн | | Начиная с 3 – 5 мин до 8 – 10 мин;  2 раза в день | | | | | | | | | | Начиная с 5 – 6 минут до 10 – 15 минут;  2 раза в день | | | | | | | | | |

Система оздоровительных мероприятий составлена с учетом региональных, климатических, сезонных особенностей, в соответствии с условиями ДОУ.

**Организация питания в детском саду**

Обязательным условием нормального роста организма, его гармоничного физического и нервно-психического развития является организация рационального питания. В детском саду осуществляется качественное питание воспитанников. Снабжение и доставку продуктов питания осуществляет Муниципальное автономное учреждение «Комбинат детского питания»

Питание воспитанников осуществляется с «Примерным 10-дневным меню для организации питания детей с от 1,6 до 3-х лет и от 3-х до 7-ми лет в учреждениях, реализующих общеобразовательные программы дошкольного образования, с 12-ти часовым пребыванием детей», разработанные НИИ питания РАМН.

Ежедневно дети получают необходимое количество белков, жиров и углеводов, витаминизированные продукты. В рационе присутствуют свежие фрукты, овощи, соки, кисломолочные продукты.

В детском саду имеется вся необходимая документация по питанию, которая ведется по форме и заполняется своевременно. Технология приготовления блюд строго соблюдается.

Согласно санитарно-гигиеническим требованиям соблюдение режима питания в детском саду организовано 5-ти разовое питание детей:

* Завтрак
* Второй завтрак (согласно меню)
* Обед
* Полдник
* Ужин

 Процесс питания сопровождается воспитанием культурно-гигиенических навыков, правил этикета. Родители информируются об ассортименте питания детей, знакомятся с ежедневным меню. Полноценное питание обеспечивается соблюдением норм и разнообразием продуктов.