

Управление образования Администрации города Иванова
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 27»
153021, г.Иваново, ул. Льва Толстого, д.12/3, тел.38-54-79
е.л. адрес: dou27@ivedu.ru
ИНН/КПП 3702002903/370201001

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Ларионова Е.Ю.

Приказ № 28 от 26.08.2024г

СОГЛАСОВАНО:
На Педагогическом совете Протокол
№ 5 от 26.08.2024г

ПРОГРАММА ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

«ДЕТСКИЙ САД - ТЕРРИТОРИЯ ДЕТСТВА»

2024-2028гг

«ДЕТСКИЙ САД – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский.

1. Введение

Что главное в воспитании детей? Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче воспитывать, у него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот 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 мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Любую педагогическую деятельность следует начинать только после того, как будет получена и проанализирована информация о состоянии здоровья и уровне физического развития дошкольников.

Анализ имеющихся данных вызвал потребность у коллектива нашего учреждения углубленно заняться оздоровлением детей.

Проанализировав программы физического развития и современные здоровьесберегающие технологии, мы пришли к выводу, что они все имеют,

несомненно, свои достоинства, однако не охватывают в полной мере все стороны жизнедеятельности ребенка в детском саду.

Поэтому наш педагогический коллектив и медицинский персонал попытался разработать собственную оздоровительную программу с использованием современных здоровьесберегающих технологий.

2. Общие положения

2.1. Виды здоровьесберегающих технологий

Актуально значимым и востребованным на современном этапе становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для индивидуального развития каждого ребенка.

Таким образом, обосновывается необходимость включения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс дошкольных учреждений.

Система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития и, получила в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности, необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

Здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма, требующего индивидуально-дифференцированного подхода. Результат должен заключаться в том, что эффект одной оздоровительной меры закрепляется в виде устойчивого, константно-целостного психосоматического состояния, которое дает начало воспроизведения в режиме саморазвития.

С точки зрения современных подходов к педагогике, совместная творческая деятельность детей и педагога, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей.

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании– технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДООУ.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании– технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДООУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду– технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель- становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения

дошкольников. Ведущий принцип таких технологий- учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка- технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

Технологии здоровья сбережения и здоровье обогащения педагогов- технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Технологии валеологического просвещения родителей- задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

2.2. Цель программы: Формировать представление ребенка о самом себе, здоровом образе жизни через применение здоровьесберегающих технологий.

2.3. Задачи:

1. Формирование здоровьесберегающей среды.
2. Воспитание у детей привычки здорового образа жизни для повышения защитных свойств организма, в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями детей.
3. Развитие потребности в двигательной активности.
4. Просвещение родителей в вопросах воспитания здорового ребенка.

2.4. Ожидаемые результаты:

1. Снижение уровня заболеваемости детей;
2. Создание и поддержание положительного микроклимата в группах.
3. Осознание детьми в соответствии с возрастом смысла здорового образа жизни, овладение разнообразными видами двигательной активности и закаливания;
4. Активная помощь родителей в организации оздоровления своих детей;
5. Пополнение предметно-развивающей среды по направлению «Физическая культура» и «Здоровье».

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса,

сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников

3. Принципы программы

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности – решение физкультурно-оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности

4. Здоровьесберегающие технологии.

4.1. Медико-профилактические технологии

1. Организация мониторинга здоровья детей (2 раза в год – сентябрь, май),
2. Соблюдение требований СанПиН.
3. Организация и контроль питания
4. Организация профилактических мероприятий по оздоровлению

4.2. Физкультурно-оздоровительные технологии

Модель двигательного режима

Модель двигательного режима детей 2 – 3 лет

№	Наименование мероприятий	Особенности организации
1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:		
1.1.	Образовательная деятельность (Физическая культура. Здоровье. Безопасность)	3 раза в неделю, подгруппами. Образовательная деятельность проводится во второй половине дня. Длительность 15 мин (в соответствии возраста) Количество ОРУ: 4 -5, повтор 4-5 раз Количество основных движений: 2 – 3 (одно новое). Формы проведения: традиционное, игровое, по единому игровому сюжету.
2. ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:		

2.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно проводится в группе. Длительность 5 – 7 мин. Количество ОРУ: 3, повтор 4 – 5 раз. Комплекс составляется на 2 недели. Форма проведения: традиционная, игровая, сюжетно-игровая.
2.2	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия.
2.3	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность 15-20 мин (один раз не более 5 мин)
2.4	Целевые прогулки по территории детского сада и ближайшего окружения	2-3 раза в месяц.
2.5	Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами: контрастные воздушные ванны, дорожка здоровья	Ежедневно. длительность до 10 мин.
2.6	Игры с движениями и словами	Проводится утром и вечером перед проведением режимных моментов. Длительность 5-7 мин.
2.7	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений	Ежедневно на прогулке, во второй половине дня. Игры, подобранные с учетом двигательной активности ребенка. Длительность 5-10 мин
3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:		
3.1	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателя в группе, в зале и на свежем воздухе. Продолжительность ее зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности (ДА) детей, но не более 15 мин.

Модель двигательного режима детей 3 – 5 лет

№	Наименование мероприятий	Особенности организации
1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:		
1.1.	Образовательная деятельность в зале (Физическая культура. Здоровье. Безопасность)	2 в неделю, подгруппами, подобранными с учетом двигательной активности (ДА) детей. Образовательная деятельность проводится в первой половине дня. Длительность 15-25 мин (в соответствии возраста)
1.2	Образовательная деятельность в тренажерном зале	По плану воспитателя
1.3	Образовательная деятельность на свежем воздухе	на 1 раз в неделю, проводится в первой половине дня. Длительность 15-25 мин.

	культура. Здоровье. Безопасность)	
	2. ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:	
2.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно проводится в зале (в соответствии с расписанием). Длительность 15-20 мин.
2.2	Двигательная разминка между занятиями (с преобладанием статистических поз)	Ежедневно в течении 5-7 мин.
2.3	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, длительность до 2 мин, на 5-7 минуте занятия.
2.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность 15-20 мин
2.5	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время утренней или вечерней прогулки, длительность 15-20 мин
2.6	Пешие прогулки в лес, в парк	1-2 раза в месяц. Длительность 30-60 мин
2.7	Дозированный оздоровительный бег	Ежедневно во время утренней прогулки, длительность 2-5 мин
2.8	Дорожка здоровья	Ежедневно
2.9	Гимнастика после дневного сна: бодрящая, ритмическая в сочетании с контрастными воздушными ваннами.	Ежедневно, длительность 12-15 мин.
	3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:	
3.1	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателя в группе, в зале и на свежем воздухе. Продолжительность ее зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности (ДА) детей, но не более 15-20 мин.
	4. ФИЗКУЛЬТУРНО – МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:	
4.1	Неделя здоровья (день здоровья)	2-3 раза в год, проводится по плану, в каникулярную неделю.
4.2	Игры – соревнования между возрастными группами	1-2 раза в месяц, в зале и на воздухе. Длительность 15-25 мин
4.3	Физкультурный досуг	1 раз в месяц в зале или на воздухе. Длительность 20-30 мин
	5. ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ:	
5.1	Образовательная деятельность совместно с родителями (Физическая культура. Здоровье. Безопасность)	По обоюдному желанию родителей, детей и воспитателей.
5.2	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий.

Модель двигательного режима детей 5 – 7 лет

№	Наименование мероприятий	Особенности организации
1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:		
1.1.	Образовательная деятельность в зале (Физическая культура. Здоровье. Безопасность)	2 раза в неделю, подгруппами, подобранными с учетом двигательной активности (ДА) детей. Образовательная деятельность проводится в первой половине дня. Длительность 25-35 мин (в соответствии возраста)
1.2	Образовательная деятельность на свежем воздухе (Физическая культура. Здоровье. Безопасность)	на 1 занятие в неделю, проводится в первой половине дня. Длительность 30-40 мин.
1.3	Учебно-организационная образовательная деятельность в движении	Проводятся по плану – например, музыкальные занятия без стульчиков в сочетании с танцевальными движениями, рисование лежа на полу и т.д. Длительность 20-30 мин
2. ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:		
2.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на свежем воздухе (при наличии хорошей погоды). Длительность 20-25 мин.
2.2	Двигательная разминка между занятиями (с преобладанием статистических поз)	Ежедневно в течении 5-7 мин.
2.3	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, длительность до 2 мин, на 10-12 минуте занятия.
2.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность 20-30 мин
2.5	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время утренней или вечерней прогулки, длительность 15-20 мин
2.6	Пешие прогулки в лес, в парк	2-3 раза в месяц. Длительность 60-90 мин
2.7	Дозированный оздоровительный бег	Ежедневно во время утренней прогулки; 2 раза в неделю во время вечерней прогулки. Длительность 3-7 мин
2.8	Дорожка здоровья	Ежедневно
2.9	Гимнастика после дневного сна: бодрящая, ритмическая в сочетании с контрастными воздушными ваннами.	Ежедневно, длительность 12-15 мин.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:

3.1	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателя в группе, в зале и на свежем воздухе. Продолжительность ее зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности (ДА) детей, но не более 15-25 мин.
-----	---	---

4. ФИЗКУЛЬТУРНО – МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

4.1	Неделя здоровья (день здоровья)	2-3 раза в год, проводится по плану, в каникулярную неделю.
4.2	Игры – соревнования между возрастными группами	2-3 раза в месяц, в зале и на воздухе. Длительность 25-30 мин
4.3	Физкультурный досуг	1 раз в месяц в зале или на воздухе совместно со сверстниками 1-2 групп. Длительность 35-45 мин
4.4	Физкультурно-спортивные праздники в зале или на открытом воздухе	2-3 раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками другого ДОУ. Длительность 45-60 мин
4.5	Спартакиады вне детского сада (веселые старты, лыжные соревнования, легкая атлетика)	3-4 раза в год, длительность 90-120 мин Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности.

5. ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ:

5.1	Образовательная деятельность совместно с родителями (Физическая культура. Здоровье. Безопасность)	По обоюдному желанию родителей, детей и воспитателей.
5.2	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения массовых физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий.

Схема закаливания

Группа сезон	Ясельная группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
осень	3,5,6,7,10	3,5,6,7,11	3,5,6,7,9,10,11	3,5,6,7,8,10,11	3,5,6,7,8,9,10,11
зима	6,7,9,11	6,7,9,11	6,7,9,10,11	6,7,9,10,11	6,8,9,10,11

весна	3,5,6,9,11	3,5,6,9,11, 11	3,5,6,7,9,10, 11	3,5,6,7, 9,10, 11	3,5,6,8,9,10,11
лето	1,4,5,6,8, 11	1,2,3,4,5, 6,7,8,9, 10,11	1,2,3,4,5,6,7, 8,9,10,11	1,2,3,4,5, 6,7,8,9,10 11	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, 11

Условные обозначения

- 1 – утренний прием на свежем воздухе;
- 2 – оздоровительная пробежка;
- 3 – воздушные ванны;
- 4 – солнечные ванны;
- 5 – сон при открытых фрамугах;
- 6 – облегченная одежда;
- 7 – умывание и обливание рук до локтей;
- 8 – обширное умывание;
- 9 – ходьба по мокрой дорожке;
- 10 – закаливание носоглотки, полоскание рта и горла;
- 11 – босохождение по комнатному полу.

4.3. Здоровьесберегающие образовательные технологии

1. Чтение художественной литературы.

«Вот они - сапожки... Этот с левой ножки...» «Водичка, водичка...», «Наша Маша маленька, На ней шубка аленька...», «Маша варежку надела...», «Чешу, чешу волосыньки...» (И.С. Погудкина «Что и чем заниматься от года до трех»). А. Барто «Девочка чумазая», В. Маяковский «Что такое хорошо, и что такое плохо?», К.И. Чуковский «Мойдодыр» и т.д.

2. Беседы, игры, ситуации (приложение)

4.4. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.

1) Поддержание положительного психологического фона в группе.

"Уголок настроения" создается для отслеживания причин плохого настроения у детей и его дальнейшей коррекции. Приходя утром в детский

сад, дети отмечают свое настроение (к своей фотографии прикрепляют шарик соответствующего цвета). В течение дня, если настроение у ребенка меняется, то и цвет шарика на доске он меняет. Утро в детском саду начинается с «минутки вхождения в день» или «утра радостных встреч. В конце недели можно подводить итоги добрых дел. Для этого в группу вносится "Шкатулка добрых дел": за каждый хороший поступок дети кладут в нее красную фишку, за каждый плохой — синюю. **Уголок уединения**

2) Музыкотерапия – музыкальное сопровождение ритмичных моментов, музыкальное оформление фона занятий.

4.5. Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов

Оздоровительная работа ведётся не только с детьми, но и с сотрудниками ДОУ: культура профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

4.6. Технологии валеологического просвещения родителей

1. Папки-передвижки: «Учимся дышать правильно», «Зачем малышам физкультура».
2. Совместные с родителями походы на природу.
3. Круглые столы по вопросам здоровья.
4. Родительские собрания: «Будь здоров!», «Физкультура вместе с мамой (папой)».
5. Родительская почта.
6. День открытых дверей.
7. Уголки здоровья - консультации для родителей, отражающие правила личной гигиены, закаливания, советы врача: «Нетрадиционные средства оздоровления детей», «Пальчиковая гимнастика в системе оздоровления», «Методические рекомендации по применению фитотерапии, ароматерапии, витаминотерапии в образовательном учреждении и семье».

Привлечение родителей к поиску нужной информации в методической литературе, журналах, интернете и распространение среди других родителей.

5. Диагностика знаний детей о своем здоровье.

№ 2-я младшая	средняя	старшая	подготовительная
---------------	---------	---------	------------------

1	Назови части своего тела	Что такое здоровье?	Что такое здоровье?	Как устроен человек? Что нужно человеку для жизни?
2	Что можно делать руками и ногами?	Для чего нужно умываться?	Для чего нужен режим дня?	Какие внутренние органы человека ты знаешь? Для чего они нужны.
3	Как нужно ухаживать за собой?	Как нужно ухаживать за зубами?	Что такое ЗОЖ?	Какие растения полезны для здоровья человека?
4	Для чего нужны носик, уши и глазки?	Что нужно делать, чтобы глазки были здоровыми?	Что такое осанка? Что нужно делать, чтобы осанка была красивой?	Для чего нужны зубы? Как правильно ухаживать за зубами?
5	Какое у тебя сейчас настроение?	Как мы слышим?	Для чего нужны витамины?	Какую пользу для здоровья оказывают зимние виды спорта?
6	Что нужно кушать, чтобы быть здоровым?	Для чего нужен нос?	Чем полезно молоко?	Что делает наш организм прочным, что такое осанка?
7	Почему можно заболеть?	Как дышит кожа?	Назови части тела человека?	По каким признакам можно определить здоровье и болезнь?
8	Зачем мы спим?	Как определить вкус пищи?	Почему человек может заболеть?	Почему нужно закаляться?
9	Что нужно делать, чтобы стать здоровым?	Какого человека можно назвать здоровым?	Как вредные привычки влияют на здоровье?	Чем полезна прогулка?

6. Лечебно-оздоровительных мероприятий:

- волшебная приправа (чеснок, лук);
- соки, фрукты;
- зеленые салаты;
- ароматерапия;
- босохождение;
- физиопроцедура «свежесть» (УФО помещений в сочетании с проветриванием);
- лечебная смазка носиков (оксолиновая мазь)
- солнечные ванны;
- длительные пешие прогулки, турпоходы;
- вакцинация в рамках календаря профилактических прививок от инфекционных заболеваний;
- полоскание рта водой комнатной температуры (ежедневно после обеда);
- сон с доступом свежего воздуха;
- пальчиковая, артикуляторная, дыхательная, зрительная гимнастики;
- точечный массаж;
- работа с родителями.

7. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ:

- Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования.
- регулярное пополнение и обновление спортивного инвентаря спортзала и групповых комнат мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, ковровыми дорожками, массажными ковриками
- Оборудование спортивной площадки “полосой препятствий” для развития выносливости, гимнастической стенкой и бревном, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе
- Обновление зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе