**1.4. Условия для охраны и укрепления здоровья, организации питания участников образовательных отношений**

Все помещения и прилегающая территория МДОУ «Детский сад № 117» отвечают требованиям санитарно-гигиенических норм для дошкольных организаций, обеспечивают охрану и укрепление здоровья обучающихся (воспитанников).

Ежедневная организация жизни и деятельности детей организуется в соответствии с их возрастными и индивидуальными психофизическими особенностями, социальным заказом родителей (законных представителей) и предусматривает личностно-ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности.

Основу режима составляет точно установленный распорядок сна и бодрствования, приёмов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, организованной образовательной деятельности, прогулок и самостоятельной деятельности детей.

Обеспечение оптимального режима дня достигается за счёт распределения детей по возрастным группам, каждая из которых имеет свой распорядок дня, учитывающий особенности определённого возраста.

При планировании режима дня сотрудники детского сада руководствуются действующими СанПиН. Так, общая суточная продолжительность сна и его частота в дневное время уменьшаются по мере взросления детей, а период бодрствования увеличивается. Прогулки проводятся в определённое время. В тёплое время года пребывание детей на свежем воздухе увеличивается за счёт организации разнообразных видов деятельности на улице.

Особое место в режимах занимают утренняя гимнастика, гимнастика после сна, чтение художественной литературы.

В режимах дня указана общая длительность организованной образовательной деятельности, включая перерывы между её различными видами. Педагоги самостоятельно дозируют объём образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами нагрузку.

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, для детей составляет: в младшей группе (дети четвертого года жизни) – 11 занятий, в средней группе (дети пятого года жизни) – 12, в старшей группе (дети шестого года жизни) – 15, в подготовительной (дети седьмого года жизни) – 17 занятий.

Максимально допустимый объём непосредственно образовательной деятельности в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30-40 минут, а в старшей и подготовительной – 50-60 минут.

Продолжительность организованной образовательной деятельности для детей 4-го года жизни составляет не более 15 минут, для детей 5-го года жизни – не более 20 минут, для детей 6-го года жизни – не более 25 минут, а для детей 7-го года жизни – не более 30 минут. Перерывы между организованной образовательной деятельность составляют не менее 10 минут.

Организованная образовательная деятельность для детей старшего дошкольного возраста может проводиться во второй половине дня, но не чаще 2-3 раз в неделю. В середине организованной деятельности статического характера проводится физкультминутка.

Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей (образовательная область «Познание», «Коммуникация»), проводится в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник, среда). Для профилактики утомления детей указанная деятельность чередуется с занятиями физической культурой и музыкальным воспитанием.

При планировании и составлении расписания непосредственной образовательной деятельности учитывается следующее:

* общий объём непосредственной образовательной деятельности в неделю;
* продолжительность периодов непрерывной непосредственно образовательной деятельности;
* количество периодов непосредственно образовательной деятельности в течение дня;
* распределение периодов непрерывной непосредственно образовательной деятельности в течение дня (в первую и во вторую половину);
* перерывы между периодами непрерывной непосредственно образовательной деятельности.

Деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла в каждой возрастной группе занимает не менее 50% общего времени, отведённого на непосредственно образовательную деятельность. Общественно-полезный труд детей старшего дошкольного возраста проводится в форме самообслуживания, элементарного хозяйственно-бытового труда и труда на природе (сервировка столов, помощь в подготовке к занятиям и др.), его общая продолжительность не превышает 20 минут в день. Самостоятельная деятельность детей (игры, подготовка к совместной организованной образовательной деятельности, личная гигиена и др.) занимает в режиме дня не менее 3 - 4 часов.

Образовательный процесс в МДОУ ведётся непрерывно, в течение всего дня, а не только в периоды непосредственно организованной образовательной деятельности. По ходу всех режимных моментов (исключая время, отведённое на сон) решаются задачи всех образовательных областей.

Таким образом, основным принципом построения режима является его соответствие возрастным психофизическим особенностям детей, соблюдение условий проведения и соответствующее содержание всех режимных процессов создают основу для сохранения здоровья, способствуют нормальному психофизическому развитию и оздоровлению детей в МДОУ, полноценному «проживанию» детьми разнообразных видов деятельности.

Данный режим является стандартизированной системой пребывания ребёнка в детском саду и подкрепляется режимом дня в домашних условиях. При тесном взаимодействии с родителями гибкая система развития и воспитания в МДОУ позволяет адаптировать дошкольников к образовательному, развивающему и оздоровительному процессам. Сотрудничество с родителями осуществляется на принципах открытости и прозрачности образовательной среды.

Таким образом, комплексный режим пребывания детей в детском саду является гибким, за исключением некоторых режимных моментов, таких как организация приёма пищи и дневного сна – это неотъемлемые части оздоровительной работы в МДОУ.

Одно из важных направлений работы педагогического коллектива МДОУ – создание условий для здоровьесбережения дошкольников. Оно реализуется как мониторинг состояния здоровья воспитанников, соответствие двигательных нагрузок возможностям детей, воспитание физической культуры, организация развивающей среды, внедрение технологий обучения детей здоровому образу жизни.

Анализ данных медицинского анамнеза воспитанников МДОУ свидетельствует об ограниченных возможностях здоровья большинства детей (особенно воспитанников групп компенсирующего вида), развитие на фоне нарушений центральной нервной системы и соматических систем организма.

Реализуемые педагогами МДОУ здоровьесберегающие технологии предусматривают формирование у детей когнитивного и поведенческого компонентов представлений о здоровом образе жизни, подготовку к социализации и интеграции.

Продуманное построение непосредственно образовательной деятельности позволяет детям с разными возможностями здоровья активно включиться в коллективную деятельность.

Взаимодействие педагогов с семьями воспитанников в вопросах укрепления детского здоровья также непременное условие реализации здоровьесберегающих технологий. Организация в условиях семьи отдыха и питания детей, семейного досуга, игровой детской деятельности, соблюдение режима дня оказывает значительное влияние на формирование у дошкольников навыков заботы о своём здоровье. С целью повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах формирования у детей привычки здорового образа жизни с ними проводится просветительская работа, к которой привлекаются все специалисты МДОУ – педагоги, мед. персонал, педагог-психолог.

Вывод: у воспитанников МДОУ развивается не только интерес к физической культуре, участию в совместных спортивных и оздоровительных мероприятиях, но воспитываетсяи привычка заботиться о своём здоровье. Создание в МДОУ условий для здоровьесбережения способствует благоприятному микроклимату и формированию у детей с разными познавательными возможностями устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.