

Здоровьесбережение в МДОУ «Детский сад «Ладушки» г. Лихославль

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28

Для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет непрерывно образовательная деятельность составляет не более 1,5 часа в неделю (игровая, музыкальная деятельность, общение, развитие движений). Продолжительность непрерывной образовательной деятельности не более 10 минут в первую и вторую половину дня.

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ, для детей дошкольного возраста составляет:

в младшей группе (дети четвертого года жизни) - 2 часа 45 мин.,

в средней группе (дети пятого года жизни) - 4 часа,

в старшей группе (дети шестого года жизни) - 6 часов 15 минут,

в подготовительной (дети седьмого года жизни) - 8 часов 30 минут

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности

для детей 4-го года жизни - не более 15 минут,

для детей 5-го года жизни - не более 20 минут,

для детей 6-го года жизни - не более 25 минут

для детей 7-го года жизни - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня

в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно,

в старшей и подготовительной 45 минут и 1, 5 часа соответственно.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут

Непрерывно образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю. Ее продолжительность составляет не более 25-30 минут в день. В середине непрерывно образовательной деятельности статического характера проводят физкультминутку.

Непрерывно образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и

эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на непрерывно образовательную деятельность.

Непрерывно-образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности (вторник, среда), сочетается с физкультурными и музыкальными занятиями.

Формы организации здоровьесберегающей деятельности:

1. Технология обучения здоровому образу жизни. (Физическая культура, гимнастика, игровая образовательная деятельность).
2. Технология стимулирования и сохранения здоровья (Подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, звуковая, дыхательная гимнастика.)

-Физическая культура

-самостоятельная деятельность детей

-подвижные игры

-утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)

-пальчиковая гимнастика

-двигательно-оздоровительные физкультминутки

-бодрящая гимнастика после дневного сна

-физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами

(сухое обтирание, полоскание горла, мытье рук до локтей)

-физкультурные прогулки-походы (в сад, в поле)

-физкультурные досуги

-спортивные праздники

-оздоровительные процедуры (ходьба по дорожкам здоровья, пуговичкам, травке)

-соревнования.