**Усилия по сохранению и укреплению здоровья.**

В ДОУ постоянно проводится работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

*Закаливание детей.*

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и  вода) используются дифференцированно в  зависимости от  возраста детей, здоровья, с  учетом подготовленности персонала и  материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания реализуются основные гигиенические принципы  — постепенность, систематичность, комплексность и  учет индивидуальных особенностей ребенка. Закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года. Закаливание детей включает комплекс мероприятий: 

- широкая аэрация помещений (проветривание); 

- оптимальный температурный режим; 

- правильно организованная прогулка; 

- физические упражнения, проводимые в  легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе; 

- умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; проводится работа с детьми о нахождении в  помещении в облегченной одежде. Пребывание детей на  воздухе проводится в  соответствии с режимом дня.

*Проветривание.*

Все помещения ДОУ должны ежедневно проветриваться. Проветривание проводится не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. В помещениях групповых и спальнях обеспечивается естественное сквозное или угловое проветривание. Сквозное проветривание в  присутствии детей не  проводится. Проветривание через туалетные комнаты не допускается (в ред. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 27.08.2015 №41). В  присутствии детей допускается широкая односторонняя аэрация всех помещений в  теплое время года. Проветривание через туалетные комнаты не допускается. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Проветривание проводится в отсутствие детей и заканчивается за 30 минут до их прихода с прогулки или занятий. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2–4°C. В помещениях спален сквозное проветривание проводится до дневного сна. При проветривании во время сна фрамуги, форточки открываются с одной стороны и закрывают за 30 минут до подъема. В холодное время года фрамуги, форточки закрываются за 10 минут до отхода ко сну детей. В теплое время года сон (дневной и ночной) организуется при открытых окнах (избегая сквозняка).

*Прогулка.*

Для укрепления здоровья детей, удовлетворения их потребности в двигательной активности, профилактики утомления проводятся ежедневные прогулки. Нельзя сокращать продолжительность прогулки. Рекомендуемая для детей 3–7 лет продолжительность ежедневных прогулок составляет 3–4 часа. Важно обеспечить достаточное пребывание детей на свежем воздухе в течение дня, нельзя без веских причин сокращать продолжительность прогулок, например с целью проведения дополнительных занятий. Можно сокращать продолжительность прогулки при плохих погодных условиях, в частности при температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с. На  прогулке необходимо создавать условия для самостоятельной двигательной активности детей, обучать детей пользоваться спортивно-игровым оборудованием и спортивными принадлежностями. В структуре прогулки обязательно предусматривать подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения, следует поощрять участие детей в  совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

*Оздоровительные процедуры после дневного сна.*

Оздоровительные процедуры после дневного сна (физические упражнения, контрастные воздушные ванны, водное закаливание) являются очень важным режимным моментом. Правильно организованный подъем детей после сна поднимает настроение и мышечный тонус ребенка, дает хороший оздоровительный и закаливающий эффект.