

Согласована  
старший воспитатель  
\_\_\_\_\_Е.А. Зарубова

Согласована  
\_\_\_\_\_Врач ДПО №1

Утверждена  
Заведующий  
ГБДОУ Детский сад №50  
Василеостровского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_М. А. Мисник  
Приказ № 28-ОД от 30.08.2024

**СИСТЕМА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
Детского сада №50 василеостровского района Санкт-Петербурга  
На 2024-2025 учебный год**

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

- ✓ принцип активности сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей (законных представителей) в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- ✓ принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- ✓ принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса и всех видов деятельности.
- ✓ принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
- ✓ принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1. Создание условий
  - ✓ организация здоровьесберегающей среды в образовательной организации;
  - ✓ обеспечение благоприятного течения адаптации;
  - ✓ выполнение санитарно-гигиенического режима.
2. Организационно-методическое и педагогическое направление
  - ✓ пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей (законных представителей) и педагогов.
  - ✓ изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.
  - ✓ систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.
  - ✓ составление планов оздоровления.
  - ✓ определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

3. Физкультурно-оздоровительное направление
  - ✓ решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.
  - ✓ коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.
4. Профилактическое направление<sup>1</sup>
  - ✓ проведение обследований и выявление патологий.
  - ✓ проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний.
  - ✓ предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики.
  - ✓ дегельминтизация.
  - ✓ оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

*Содержание физкультурно-оздоровительной работы.*

Рациональный режим: гигиенические условия, дневной сон, воспитание культурно-гигиенических навыков, ежедневные прогулки, соблюдение требований безопасности (охраны труда).

Питание: соблюдение 10-дневного циклического меню, требований Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

Профилактика: медицинский осмотр, использование рециркуляторов, кварцевание, витаминизация.

Закаливание: воздушные ванны, босохождение, коррегирующие дорожки, обтирание.

Двигательная активность: гимнастики (утренняя, бодрящая, дыхательная, зрительная и пр.), подвижные игры, физкультурные досуги, физкультурные и музыкальные занятия, спортивные праздники, соревнования, физкультминутки.

Мониторинг: посещаемости и заболеваемости, физического развития, адаптации.

Применение здоровьесберегающих технологий: ТИС<sup>2</sup>, ритмика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, пальчиковые гимнастики, психологические тренинги, релаксация.

Дни здоровья: праздничные событийные мероприятия для детей и родителей (законных представителей).

Проекты здоровьесберегающей направленности.

Социальные акции здоровьесберегающей направленности.

№ п/п	Разделы и направления работы	Формы работы	Группы
	Использование вариативных режимов пребывания ребенка в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Режим дня по возрастным группам</li> <li>➤ Режим дня в теплый и холодный период года</li> <li>➤ Щадящий режим дня (после болезни)</li> <li>➤ Индивидуальный режим дня (адаптационный)</li> </ul>	все группы

<sup>1</sup> Проводится совместно со специалистами обслуживающей детской поликлиники.

<sup>2</sup> ТИС – методика Д.Н. Рыбакова с использованием специализированного оборудования – тренажерно-информационной системы.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Режим дня при карантине</li> <li>➤ Режим дня в холодный период при температуре воздуха ниже минус 15С и скорости ветра более 7 м/с</li> </ul>	
	Психологическое сопровождение развития	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Создание педагогами положительного эмоционального фона всех видов детской деятельности</li> <li>➤ Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и других специалистов с детьми</li> <li>➤ Формирование и развитие социально-коммуникативных качеств у детей</li> </ul>	все группы
	<p>Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка:</p> <p>1. Регламентированная деятельность</p> <p>2. Частично регламентированная деятельность (формы совместной деятельности)</p> <p>3. Нерегламентированная (самостоятельная деятельность детей)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Утренняя гимнастика (зарядка)</li> <li>➤ Физкультминутки</li> <li>➤ Физкультурные паузы</li> <li>➤ Физкультурные занятия</li> <li>➤ Ритмическая гимнастика</li> <li>➤ Прогулка в соответствии с режимом</li> <li>➤ Дневной сон в соответствии с режимом</li> <li>➤ Спортивные праздники</li> <li>➤ Спортивные игры</li> <li>➤ Подвижные игры на воздухе и в помещении</li> <li>➤ Спортивные досуги</li> <li>➤ Дни здоровья</li> <li>➤ Занятия по ОБЖ</li> <li>➤ Самостоятельная деятельность детей в помещении и на прогулке</li> </ul>	все группы
	Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Формирование представлений и развитие навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья</li> <li>➤ Воспитание индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности</li> <li>➤ Формирование основ безопасной жизнедеятельности</li> </ul>	все группы

	<p>Оздоровительное сопровождение</p> <p>1. Профилактические мероприятия</p> <p>2. Общеукрепляющие мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ С-витаминация</li> <li>➤ Бодрящая гимнастика после сна</li> <li>➤ Дыхательная гимнастика</li> <li>➤ Использование массажных дорожек в режимных моментах</li> <li>➤ Пальчиковая гимнастика</li> <li>➤ Артикуляционная гимнастика</li> <li>➤ Режим проветривания, обеззараживания помещений (кварцевания)</li> <li>➤ Режим температурного комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях физкультурой, музыкальных занятиях, во время прогулок</li> <li>➤ Воздушные ванны</li> <li>➤ Водные процедуры</li> </ul>	все группы
	Работа с семьей	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Консультирование</li> <li>➤ Наглядные материалы</li> <li>➤ Участие в спортивных праздниках и социальных акциях</li> </ul>	все группы
	Материально-техническая база	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Пищеблок</li> <li>➤ Медицинский блок</li> <li>➤ Физкультурно-музыкальный зал</li> <li>➤ Уголки физической культуры в группах</li> <li>➤ Прогулочные площадки с оборудованием для двигательной активности</li> <li>➤ Уголки здоровья, оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ</li> </ul>	все группы
	Медицинский мониторинг	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Участие в контроле за соблюдением санитарно-гигиенических требований к условиям воспитания, обучения и питания детей в ДОУ</li> <li>➤ Направление обучающихся при наличии медицинских показаний в медицинскую организацию</li> <li>➤ Организация и проведение профилактических мероприятий по предупреждению распространения инфекционных</li> </ul>	все группы

		<p>и паразитарных заболеваний в ДОУ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Участие в гигиеническом контроле средств обучения и воспитания и их использования.</li> <li>➤ Ведение листов здоровья</li> <li>➤ Согласование меню для аллергиков</li> <li>➤ Соблюдение национального календаря вакцинации</li> <li>➤ Консультации, беседы по формированию здорового образа жизни</li> </ul>	
--	--	---	--