

СОГЛАСОВАНО
Врач ГБДОУ №124
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Т.О. Жолудева

УТВЕРЖДЁН
Приказом от 31.08.2017 №86
ГБДОУ №124
Невского района Санкт-Петербурга

Комплекс санитарно-гигиенических, лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий и процедур на 2017-2018 учебный год Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 124 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга для групп оздоровительной направленности

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОО

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 и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей 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 учебно - воспитательного 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 ДОО
- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима

2. Организационно-методическое и педагогическое направление

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей 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
- 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

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики
- противорецидивное лечение хронических заболеваний
- дегельминтизация
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

При организации оздоровительной работы коллектив ГБДОУ №124 руководствуется программой «Здоровье» В.Г. Алямовская. Это комплексная система образования дошкольника по формированию у него здорового образа жизни. Включает в себя 4 основных направления; обеспечение психологического благополучия, охрану и укрепление здоровья, духовное здоровье, приобщение ребенка к общечеловеческим ценностям.

Программа состоит из нескольких разделов:

1. Организация двигательной деятельности.
2. Профилактическая работа, закаливание.
3. Планирование и организация физического развития детей.
4. Диагностика физического развития детей.
5. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
6. Совместная работа ДОО и семьи по воспитанию здорового ребенка.

Реализация программы «Здоровье» в рамках реализуемой Образовательной программы базируется на принципах интеграции. Содержание программы органично вплетается в содержание Образовательной программы: во время непрерывной образовательной деятельности (Познание: ФЦКМ; физическая культура), деятельности в режимные моменты, в совместной деятельности воспитателя с детьми (во время чтения художественной литературы). Программа «Здоровье» естественно и органично интегрируется в целостный педагогический процесс. Работа проводится весь учебный год системно, при гибком распределении содержания программы в течение всего дня. Специально организованные занятия проводятся в первой половине дня, а игры, чтение художественной литературы, осуществляются в совместной деятельности в группе и на прогулке. Большая роль отводится родителям, которые опираются в своей деятельности на консультативные материалы, предоставленные воспитателями.

Организация двигательной деятельности.

Организация двигательной деятельности детей отражена в режиме двигательной активности. (Приложение №1)

Профилактическая работа, закаливание.

Лечебно-профилактическая работа строится в ГБДОУ №124 на основе анализа заболеваемости в предыдущие годы, диагностических данных состояния здоровья детей, уровня их физического развития. Повышение заболеваемости за несколько лет позволяет определить приблизительное начало опасного периода и своевременно подготовить организм ребенка к наступлению неблагоприятного сезона. Организм ребенка не способен быстро приспособиться к внезапно меняющимся условиям, и поэтому дети часто болеют весной и осенью. Это заставило нас задуматься, правильно ли мы используем имеющиеся в нашем распоряжении возможности, об эффективности профилактических мер. В настоящее время каждый период делим на три этапа: подготовительный, интенсивной профилактики, восстановительный (реабилитационный). На каждом этапе проводится свои специфичные физиотерапевтические и общеукрепляющие процедуры. На этапе подготовительном проводятся: кисломолочные продукты с бифидофлорой, полоскание полости рта прохладной водой, витаминизация, адаптация к режиму, гипоаллергенное питание (по показаниям). На этапе интенсивной профилактики проводится: полоскание фитонциды чеснока, закаливающие процедуры, кисломолочные продукты, прививки против гриппа. На этапе реабилитационном проводятся: закаливание, кисломолочные продукты, полоскание полости рта. Вернувшимся после болезни детям нужно восстановить свои защитные силы. Предусмотрено больше отдыха, развлечений, снижены физические нагрузки на физкультурных занятиях, подход к закаливанию строго индивидуален.

Формы образовательной деятельности «Физическое развитие»			
Образовательная деятельность в режимных моментах	Непрерывная образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Закаливающие процедуры. Гимнастика. Пальчиковые игры. Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок. Подвижные игры. Игры-имитации, хороводные игры. Дидактические игры. Свободное общение, ситуативные разговоры с детьми о физической культуре и спорте. Рассказы, беседы, чтение и обсуждение познавательных книг о физкультуре и спорте. Рассматривание иллюстраций. Игровые беседы с элементами движений. Создание коллажей,	Физкультурные занятия (сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические). Физ. минутки и динамические паузы Физические упражнения. Подвижные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования. Игры-имитации, хороводные игры. Пальчиковые игры. Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку. Игры и упражнения под тексты стихотворений,	Рассматривание иллюстраций о физической культуре и спорте. Настольно-печатные игры. Подвижные игры, игры с элементами спорта. Игры-имитации, хороводные игры. Физические упражнения. Отражение впечатлений о физкультуре и спорте в продуктивных видах деятельности. Двигательная активность во всех видах самостоятельной деятельности детей.	Вовлечение родителей в образовательный процесс ДОО: - «Гость группы» (встречи с интересными людьми: спортсменами, учителем физкультуры в школе и др.) - Физкультурные досуги и праздники. - Семейные проекты («Папа, мама, я – спортивная семья»). - Маршруты выходного дня (туристические прогулки, секции, клубы и др.) Психолого-педагогическое просвещение (консультирование)

тематических альбомов. Изготовление элементарных физкультурных пособий: флажков, мишеней для метания и др. Физкультурные досуги и праздники. Проектная деятельность: «Олимпийские чемпионы нашего города»; «Спортивные сооружения нашего города» и др. Дни здоровья.	потешек, считалок.		
--	--------------------	--	--

Планирование и организация физического развития детей.

Диагностика физического развития детей.

Диагностика физического развития проводится 2 раза в год: сентябрь, май. В мае данные оцениваются и сопоставляются с данными начала года: заболеваемость, группа здоровья, приобретение двигательных навыков, уровень физического развития и физических качеств (сила, выносливость, гибкость). Индивидуальные данные определяются и заносятся в Паспорт здоровья врачом, инструктором физического воспитания, воспитателем, психологом. Воспитатели осознают важность данной работы: необходимость предварительной оценки индивидуальных особенностей, что позволяет обеспечить своевременную корректировку образования детей.

Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Воспитание потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначения органов;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физических упражнений.

В ходе бесед во время режимных моментов воспитатели помогают выработать у ребенка осознанное отношение к своему здоровью, умение определить свое состояние и ощущение. Воспитатель действует по формуле: сначала помощи ребенку осознать, зачем ему это нужно, затем научи в увлекательной форме и только потом приучай выполнять эти действия ежедневно. Знакомя ребенка с телом человека, воспитатель должен научить детей не только различать и правильно называть его части, но и приучить заботиться о своем теле. Например, следить за чистотой и длиной ногтей, за чистотой кожи тела, особенно лица и рук, ухаживать за волосами. Особое внимание уделяется туалету носа. Детей приучают совершать туалет носа перед едой, перед сном, выходом на прогулку. У каждого ребенка обязательно должно быть

несколько носовых платков, т.к. при рините или другом подобном заболевании нельзя пользоваться одним платком несколько раз.

Закаливание.

Система закаливания разрабатывается и периодически корректируется медицинскими работниками детского учреждения в соответствии с имеющимися условиями.

Используется следующая схема закаливания.

Ранний возраст.

1 квартал. Постепенное обучение полосканию рта, элементам обширного умывания по мере прохождения адаптационного периода, ходьба босиком, воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий, хождение по массажным коврикам.

2 квартал. Воздушные ванны в движении, полоскание глотки.

3 квартал. Ходьба по «Дорожке здоровья» до 1 минуты.

4 квартал. Солнечные и воздушные ванны по схеме, предложенной врачом.

Младшая группа.

1 полугодие. Самомассаж стоп, хождение по «Дорожке здоровья», полоскание полости рта прохладной водой, воздушные ванны, профилактика нарушения осанки.

2 полугодие. Самомассаж стоп, профилактика нарушения осанки, гимнастика для глаз, хождение по «Дорожке здоровья».

Средняя группа.

1 полугодие. Самомассаж стоп, хождение по «Дорожке здоровья», полоскание полости рта прохладной водой, воздушные ванны, профилактика нарушения осанки.

2 полугодие. Самомассаж стоп, профилактика нарушения осанки, гимнастика для глаз, хождение по «Дорожке здоровья».

Старшая группа.

1 полугодие. Самомассаж стоп, хождение по «Дорожке здоровья», полоскание полости рта прохладной водой, воздушные ванны, профилактика нарушения осанки.

2 полугодие. Самомассаж стоп, профилактика нарушения осанки, гимнастика для глаз, хождение по «Дорожке здоровья».

Подготовительная группа.

1 полугодие. Самомассаж стоп, хождение по «Дорожке здоровья», полоскание полости рта прохладной водой, воздушные ванны, профилактика нарушения осанки.

2 полугодие. Самомассаж стоп, профилактика нарушения осанки, гимнастика для глаз, хождение по «Дорожке здоровья».

Определенное место в системе работы занимает выработка понятий об окружающей среде, умение заботиться о ней. Детям объясняют необходимость уборки помещения и участка, проветривания, им объясняют почему в помещении должно быть много света, какой вред от пыли и мусора. В каждой возрастной группе определены ежедневные трудовые обязанности и выделено время на их выполнение в режиме дня.

Воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях способствуют ежедневной оздоровительный бег, физкультурные занятия, гимнастика. По мере привыкания к ежедневным физическим упражнениям у детей вырабатывается потребность в них, вызываемая мышечным «томлением». В программу после пробуждения входит бодрящая гимнастика в постели, самомассаж.

Совместная работа ДОО и семьи по воспитанию здорового ребенка.

Работа с родителями строится на принципах преемственности семьи и детского учреждения. Формы работы с родителями разнообразны: проектная деятельность «Если хочешь быть здоров», «День здоровья», «Витамины на тарелке», «Здоровые зубки» и другие; консультативные материалы, папки передвижки.

Система оздоровительной работы

№ п\п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	Обеспечение здорового ритма жизни - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, медики, педагоги
2.	Двигательная активность			
2.1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по ф/к
2.2.	Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию - в зале; - на улице.	Все группы Старший дошкольный возраст	2 -3 р. в неделю 1 р. в неделю	Инструктор по ф/к, воспитатели
2.3.	Спортивные упражнения (санки, ледянки, лыжи, самокаты и др.)	Во всех группах	2 р. в неделю	Воспитатели
2.4.	Элементы спортивных игр	Старшая, подготовительная	2 р. в неделю	Воспитатели, инструктор по ф/к
2.5.	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья» «Весёлые старты»	Все группы подготовительная	1 р. в год 1 р. в год	Инструктор ф/к воспитатели, муз. рук.
2.6.	Каникулы (непрерывная образовательная деятельность не проводится)	Все группы	в соответствии с календарным графиком	Все педагоги
3.	Лечебно – профилактические мероприятия			
3.1.	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	Все группы	В неблагоприятный период (осень, весна)	Врач, ст. медсестра
4.	Закаливание			
4.1.	Воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
4.2.	Ходьба босиком, профилактика плоскостопия	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
4.3.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, Пом. воспитатели
4.4.	Мытьё рук, лица	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели

В ДОО разработана схема проведения профилактических мероприятий (Приложение №2).

В ДОО разработан лист профилактических мероприятий (Приложение №3).

В представленной Схеме оздоровительных мероприятий изложена работа ДОО по оздоровительной работе. (Приложение №4)

Режим двигательной активности детей

	Возрастная группа	2-3 года			3-4 года			4-5 лет			5-6 лет			6-7 лет		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
		1 – количество в неделю									2 – длительность проведения, мин			3 – длительность в неделю, мин		
Первая половина дня	Утренняя гимнастика	5	5	25	5	6	30	5	8	40	5	10	50	5	12	60
	Непрерывная образовательная деятельность (Физическая культура)	3	10	30	3	15	45	3	20	60	3	25	75	3	30	90
	Динамические паузы, физкультминутки	-	-	-	5	2	10	5	3	15	5	5	25	5	5	25
	Непрерывная образовательная деятельность (Музыка)	2	10	20	2	15	30	2	20	40	2	25	50	2	30	60
	Подвижные игры и физкультурные упражнения на прогулке	5	10	15	5	10	15	5	15	75	5	20	100	5	20	100
	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей детей. Проводится под наблюдением воспитателей.														
Вторая половина дня	Бодрящая гимнастика в сочетании с воздушными ваннами	5	10	50	5	15	75	5	20	50	5	25	75	5	25	75
	Музыкальный досуг	-	-	-	1	15	15	1	20	20	1	25	25	1	30	30
	Спортивный досуг	-						1 раз в месяц 20 минут			1 раз в месяц 25 минут			1 раз в месяц 30 минут		
	Самостоятельная двигательная активность детей на прогулке	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей детей. Проводится под наблюдением воспитателей.														
	Подвижные игры на прогулке	5	5	10	5	10	15	5	10	50	5	15	75	5	15	75
	Итого:	~3ч. 50 мин.			~4ч. 30 мин.			~5ч.			~5 ч. 20 мин.			~5 ч. 45 мин.		

**Схема проведения профилактических мероприятий
в ГБДОУ № 124 Невского района**

(по согласованию с родителями в соответствии с договором об образовании по образовательным программам дошкольного образования)

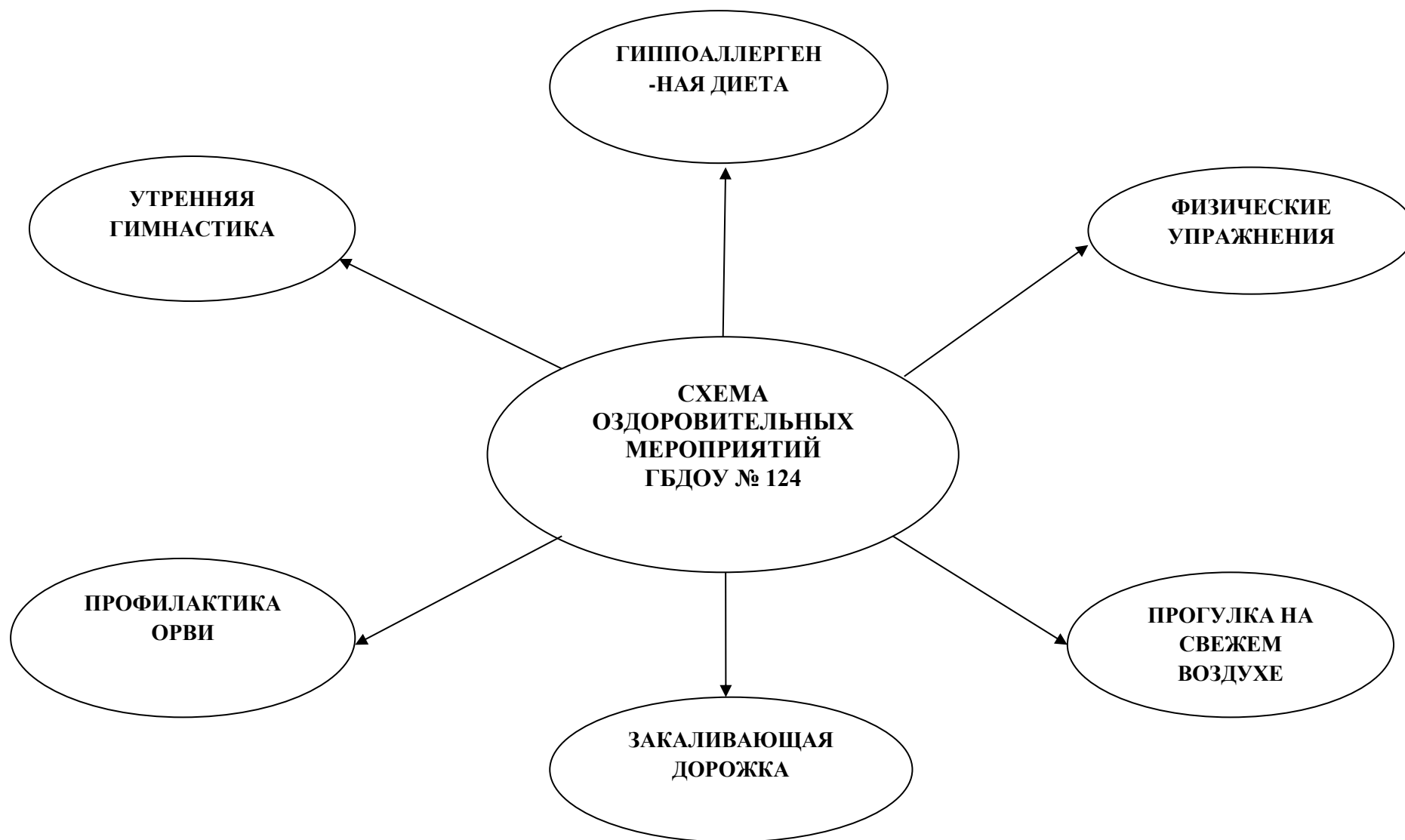
Месяц	Мероприятия оздоровительных групп
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование оздоровительных мероприятий 2. Адаптация к режиму 3. Закаливание носоглотки – полоскание полости рта, горла 4. Закаливающие процедуры, гимнастика (утренняя, бодрящая) 5. Профилактика плоскостопия (босохождение)
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закаливающие процедуры, гимнастика(утренняя, бодрящая) 2. Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз 3. Полоскание полости рта, горла 4. Профилактика плоскостопия (босохождение)
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика , гимнастика для глаз 2. Закаливающие процедуры (утренняя, бодрящая) 3. Полоскание полости рта, горла 4. Профилактика плоскостопия (босохождение)
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закаливающие процедуры, гимнастика (утренняя, бодрящая) 2. Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. 3. Полоскание полости рта, горла 4. Профилактика плоскостопия (босохождение)
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закаливающие процедуры, гимнастика (утренняя, бодрящая) 2. Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз 3. Полоскание полости рта, горла 4. Профилактика плоскостопия (босохождение)
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закаливающие процедуры, гимнастика (утренняя, бодрящая) 2. Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. 3. Полоскание полости рта, горла 4. Профилактика плоскостопия (босохождение)
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закаливающие процедуры, гимнастика (утренняя, бодрящая) 2. Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз 3. Полоскание полости рта, горла 4. Профилактика плоскостопия (босохождение)
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закаливающие процедуры, гимнастика (утренняя, бодрящая) 2. Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз 3. Полоскание полости рта, горла 4. Профилактика плоскостопия (босохождение)
Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закаливающие процедуры, гимнастика (утренняя, бодрящая) 2. Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз 3. Полоскание полости рта, горла 4. Профилактика плоскостопия (босохождение)

ЛИСТ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ГБДОУ №124

Группа _____

Возраст _____

№	МЕРОПРИЯТИЯ	НОРМА	СРОК	ОТМЕТКА О ВЫПОЛНЕНИИ	ПРИМЕЧАНИЕ
профилактическая					
.	Закаливающие процедуры:				
1	Полоскание горла		ежедневно		
2	Воздушные ванны	10 мин.	ежедневно		
3	Хождение босиком	5 мин	ежедневно		
4	Проф. плоскостопия (ребристые дорожки)	В группе	ежедневно		
5	Прививка против гриппа	По эпид. показаниям			
6	Фитонциды (чеснок)		По эпид. показаниям		
7	Стол А аллергии				
Физкультурно-оздоровительная работа					
1.	Утренняя гимнастика		ежедневно		
2.	Физ. минутки		ежедневно		
3.	Физкульт. занятия		По плану		
4.	Гимнастика бодрящая		ежедневно		
5.	Спорт. праздники		По плану		
6.	Спорт. игры		По плану		
7.	Подвижные игры		ежедневно		
8.	Бег на воздухе		По плану		
9.	Досуг, дни здоровья		По плану		
10	Ритмопластика		По плану		
11	Сон		ежедневно		
12	Прогулка		ежедневно		



Модель закаливания детей дошкольного возраста

<i>фактор</i>	<i>мероприятия</i>	<i>место в режиме дня</i>	<i>периодичность</i>	<i>дозировка</i>	<i>2-3 года</i>	<i>3- 4 года</i>	<i>4-5 лет</i>	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
вода	полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды t воды +20		+	+	+	+
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+	+
воздух	облегченная одежда	в течении дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 2 до 4 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+
	утренняя гимнастика на воздухе	на прогулке	июнь-август	в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	физкультурные занятия на воздухе	на прогулке	в течение года	10-30 мин., в зависимости от возраста			+	+	+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
		на прогулке	июнь-август	-					
	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+	+	+
	дневной сон с открытой фрамугой	тихий час	в теплый период	t возд.+15+16			+	+	+

	бодрящая гимнастика	после сна	ежедневно, в течение года				+	+	+
	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений				+	+
	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	с 9.00 до 10.00 ч. по графику до 25 мин. до 30 мин.		+	+	+	+
рецепторы	босохождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин	+				
	пальчиковая гимнастика	В режимные моменты	ежедневно	5-8 мин		+	+	+	+

