

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 4 общеразвивающего вида
Василеостровского района Санкт – Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 4 Василеостровского района)**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом ГБДОУ
№ 4
Василеостровского района
Протокол № 1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГБДОУ № 4
Василеостровского района
Ю.В. Коновалова
Приказ № 59 – ОД от 31.08.2022

**СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
на 2022 – 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Система физкультурно – оздоровительной работы (далее - Система) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 4 Василеостровского района Санкт – Петербурга разработана в силу особой актуальности проблем сохранения здоровья взрослых и детей. Система отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в Государственном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детском саду № 4 общеразвивающего вида Василеостровского района Санкт – Петербурга / далее – ГБДОУ/. Система определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их. Система способна создать новые условия для воспитания здоровой личности.

Система разрабатывалась на основе следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ (с изменениями на 2 июля 2021 года, редакция, действующая с 13 июля 2021 года) «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (вместе с СП 2.4.3648 – 20 «Санитарные правила...») (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно – эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)» (вместе с СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно – эпидемиологические требования...») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.07.2020 № 58824);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно – эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20 «Санитарно – эпидемиологические

требования к организации общественного питания населения» (Зарегистрировано в Минюсте России 11.11.2020 № 60833);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296);
- Устав ГБДОУ детского сада № 4 Василеостровского района Санкт – Петербурга.

1. Общие положения

В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально - экономическое состояние страны, условия воспитания и образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном итоге - отношение государства к проблемам здоровья.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во - первых семья, включая всех ее членов и условия проживания; во- вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому Государственному бюджетному дошкольному образовательному учреждению детскому саду № 4 общеразвивающего вида Василеостровского района Санкт – Петербурга /далее – ГБДОУ/ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

1.2. Цель

Система направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей (законных представителей), педагогов, обучающихся ответственности за собственное здоровье.

1.3. Ожидаемые результаты

1. Осознание детьми и взрослыми понятия «здоровья» и влияния образа жизни на

состояние здоровья.

2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладение навыками самооздоровления.
4. Снижение уровня заболеваемости.

1.4. Объекты

Обучающиеся ГБДОУ

Семьи детей, посещающих ГБДОУ

Педагогический коллектив ГБДОУ

1.5. Основные направления

Профилактическое

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации ребенка;
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима;
3. Решение оздоровительных задач средствами физической культуры;
4. Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики;
5. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное

1. Организация здоровьесберегающей среды в ГБДОУ;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
3. Составление индивидуальных планов оздоровления;
4. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
5. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
6. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников.

Лечебное

1. Противорецидивное лечение хронических заболеваний;
2. Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии;
3. Дегельминтизация;
4. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

2. Обеспечение реализации основных направлений

Техническое и кадровое обеспечение

№ п/п	Направление	Ответственные
1.	Оборудование помещений: - физкультурных центров в групповых комнатах - сенсорных уголков	Старший воспитатель, воспитатели
2.	Пополнение среды нестандартными пособиями: - объемными модулями - чудо - ковриками	Заведующий
3.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ГБДОУ (соблюдение ТБ в ГБДОУ)	Заместитель заведующего по АХЧ

Организационно - методическое и психолого - педагогическое обеспечение

№ п/п	Направление	Ответственные
1.	Осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей	Администрация, медицинская служба ГБДОУ
2.	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в ГБДОУ	Старший воспитатель
3.	Поиск и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления	Старший воспитатель
4.	Определение структуры, выработка критериев, уровней и методик диагностики валеологической культуры детей по возрастным группам	Старший воспитатель
5.	Проведение упорядочения учебной нагрузки и активного отдыха детей (введение дней радости, каникул)	Старший воспитатель
6.	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	воспитатели
7.	Проведение валеологизации всего учебного процесса (психологический фон занятий, педагогические	Старший воспитатель

	технологии, санитарно - гигиенические условия)	
8.	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ГБДОУ, внедрение новых эффективных моделей.	Воспитатели
9.	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (консультирование)	Воспитатели
10.	<p>Налаживание тесного контакта с медико-психологическими и социальными службами района:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ДПО № 24 ГБУЗ «Городская поликлиника № 3»; ▪ ППМС – центр Василеостровского района. 	Старший воспитатель, медицинская сестра

Формы и методы оздоровления

№ п/п	Формы и методы	Участники
1.	<p>ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО РИТМА ЖИЗНИ И ОПТИМИЗАЦИЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - щадящий режим (адаптационный период) - гибкий режим - тепловой режим 	все группы
2.	<p>ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика - физкультурно-оздоровительные занятия с элементами ЛФК - подвижные и динамичные игры 	<p>все группы</p> <p>все группы</p> <p>все группы</p> <p>все группы</p> <p>все группы</p>
3.	<p>ГИГИЕНИЧЕСКИЕ И ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умывание - мытье рук до локтя 	все группы
4.	<p>СВЕТО-ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проветривание помещений (в т.ч. сквозное) - прогулка на свежем воздухе - обеспечение температурного режима и чистого воздуха 	все группы

5.	<p style="text-align: center;">АКТИВНЫЙ ОТДЫХ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развлечения, праздники - игры - забавы - дни здоровья - каникулы 	все группы
6.	<p style="text-align: center;">СВЕТО И ЦВЕТОТЕРАПИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечение светового режима - цветное и световое сопровождение среды и учебного 	все группы
7.	<p style="text-align: center;">АУТОТРЕНИНГИ, ПСИХОГИМНАСТИКА, КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы - включение музыки в режимные моменты - игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний 	все группы
8.	<p style="text-align: center;">ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - босоножье; - воздушные ванны 	все группы
9.	<p style="text-align: center;">ПРОПАГАНДА ЗОЖ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - консультирование по вопросам здорового образа жизни 	Воспитатели, родители, дети
10.	<p style="text-align: center;">ПИТАНИЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - диетическое питание по индивидуальным показаниям - употребление в пищу йодированной соли 	все группы
11.	<p style="text-align: center;">АДАПТОГЕНЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - чесночно-луковые добавки 	все группы

План оздоровительных мероприятий

Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Сроки
Организация жизни детей в адаптационный период	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели медсестра	В течение года

Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Все возрастные группы	Постоянно	Воспитатели, медицинская служба ГБДОУ	В течение года
---	-----------------------	-----------	---------------------------------------	----------------

I. Организация двигательного режима:				
Физкультурные занятия	Все группы	3 раза в неделю	Инструктор по физкультуре	В течение года
Гимнастика после дневного сна (дыхательная гимнастика, самомассаж, закаливающие мероприятия)	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Прогулки с включением подвижных игр и упражнений	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Музыкально-ритмические занятия	Все группы	2 раза в неделю	Музыкальные руководители,	В течение года
Спортивный досуг	Все группы, кроме групп раннего возраста	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатели	В течение года
Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно в группах и спортивном зале В теплое время года	Инструктор по физической культуре,	В течение года
Двигательная разминка в перерывах между занятиями	Все группы	Ежедневно в группе	воспитатели	В течение года
Физкультминутка	Все группы	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий,	воспитатели	В течение года

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Все группы	Ежедневно	воспитатели	В течение года
--	------------	-----------	-------------	----------------

Индивидуальная работа с детьми по освоению основных	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физической	В течение
Самостоятельная двигательная активность	Все группы	Ежедневно под руководством	воспитатели	В течение
Оздоровительный бег	Старший дошкольный	Ежедневно	Воспитатели	В теплое время года – на
Гимнастика для глаз	Все группы	Во время непрерывной образовательной деятельности	Воспитатели	В течение года

II. Закаливание с учетом состояния здоровья детей

Воздушные ванны, облегченная одежда Одежда соответствует сезону	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Прогулка на воздухе	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Ходение босиком по «дорожкам здоровья», «сенсорной тропе»	Все группы	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
Обширное умывание	Все группы	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
Сон при открытой форточке	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В летний период

Полоскание зева кипяченой водой комнатной температуры	Все	После каждого приема пищи	Воспитатели, помощники воспитателей	В течение года
Мытье ног	Все группы	При температуре не ниже 18 С	Воспитатели, помощники воспитателей	Летний оздоровит ельный период
III. В и т а м и н о т е р а п и я :				
Витаминация III блюда	Все группы	Ежедневно	Медсестра, шеф - повар	В течение
IV. П р о ф и л а к т и к а з а б о л е в а е м о с т и :				
Обследование на гельминты	Все группы	1 раз в год	Медицинская служба ГБДОУ	Октябрь - ноябрь
Ароматизация помещений (чесночный букет, чесночные ингаляции)	Все группы	В течение дня		Октябрь, Ноябрь
Вакцинация против гриппа	Все группы /согласие	1 раз в год		Сентябрь- Октябрь
Проведение плановых прививок	Все группы /согласие родителей/	В течение года		По индивид уальным показани ям
Дыхательная гимнастика в игровой форме	Все группы	3 раза в день (во время утренней зарядки; на прогулке, после сна)		Воспитатели, инструктор по физической культуре. Контроль

Чесночные - ингаляции, добавки	Все группы	Перед прогулкой; В обед	Воспитатели	Октябрь, ноябрь,
Проведение утреннего фильтра детей	Все группы	Перед приемом ребенка в группу	Группы раннего возраста, младшие группы - медсестра, со средней - по подготовительную - воспитатели	В течение года
Бактерицидная обработка помещений аппаратом	Все Группы	ежедневно	Помощники воспитателя	В течение года, в период карантина
Индивидуальный режим после острых заболеваний	Все группы	По индивидуальным	Воспитатели, медсестра	В течение
Щадящий режим для детей с III – IV гр. здоровья	Все группы	По индивидуальным	Воспитатели, медсестра	В течение
V. Работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушение осанки				
Профилактическая гимнастика	Старший дошкольн ый возраст	Во время утренней гимнастики, занятий	Воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической	В течение года
VI. Организация питания				
Организация второго завтрака (соки, фрукты)	Все группы	ежедневно	Медсестра, шеф - повар	В течение года

Организация сбалансированного четырехразового питания с соблюдением 10 дневных норм калорийности	Все группы	ежедневно	Медсестра, шеф - повар	В течение года
Употребление в пищу йодированной соли, хлеба	Все группы	ежедневно	Медсестра, шеф - повар	В течение года
Употребление в пищу витаминизированного напитка	Все группы	ежедневно	Медсестра, шеф - повар	В течение года
VII. Пропаганда ЗОЖ				
Консультирование родителей по вопросам здорового образа жизни	Все группы	ежемесячно	Медицинская служба ГБДОУ, воспитатели	В течение года
Наглядная пропаганда ЗОЖ (плакаты, стенды, информационные листки)	Все группы	ежегодно	Старший воспитатель	В течение