

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 6 комбинированного вида
Василеостровского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
Образовательного учреждения
(Протокол от 30.08.2024 г. № 1)

УТВЕРЖДЕН

Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 6
Василеостровского района
Ю.В. Румянцевой
(приказ от 30.08.2024 г. № 51-ОД)

**План физкультурно-оздоровительной работы
Государственного бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
детского сада № 6 комбинированного вида
Василеостровского района Санкт-Петербурга**

на 2024 – 2025 учебный год

Цель работы:

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

Ожидаемые результаты:

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья;
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни;
3. Овладения навыками самооздоровления;
4. Снижение уровня заболеваемости.

Основные принципы работы:

1. Подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности.
4. Поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
5. Реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ДОУ

Профилактическое-

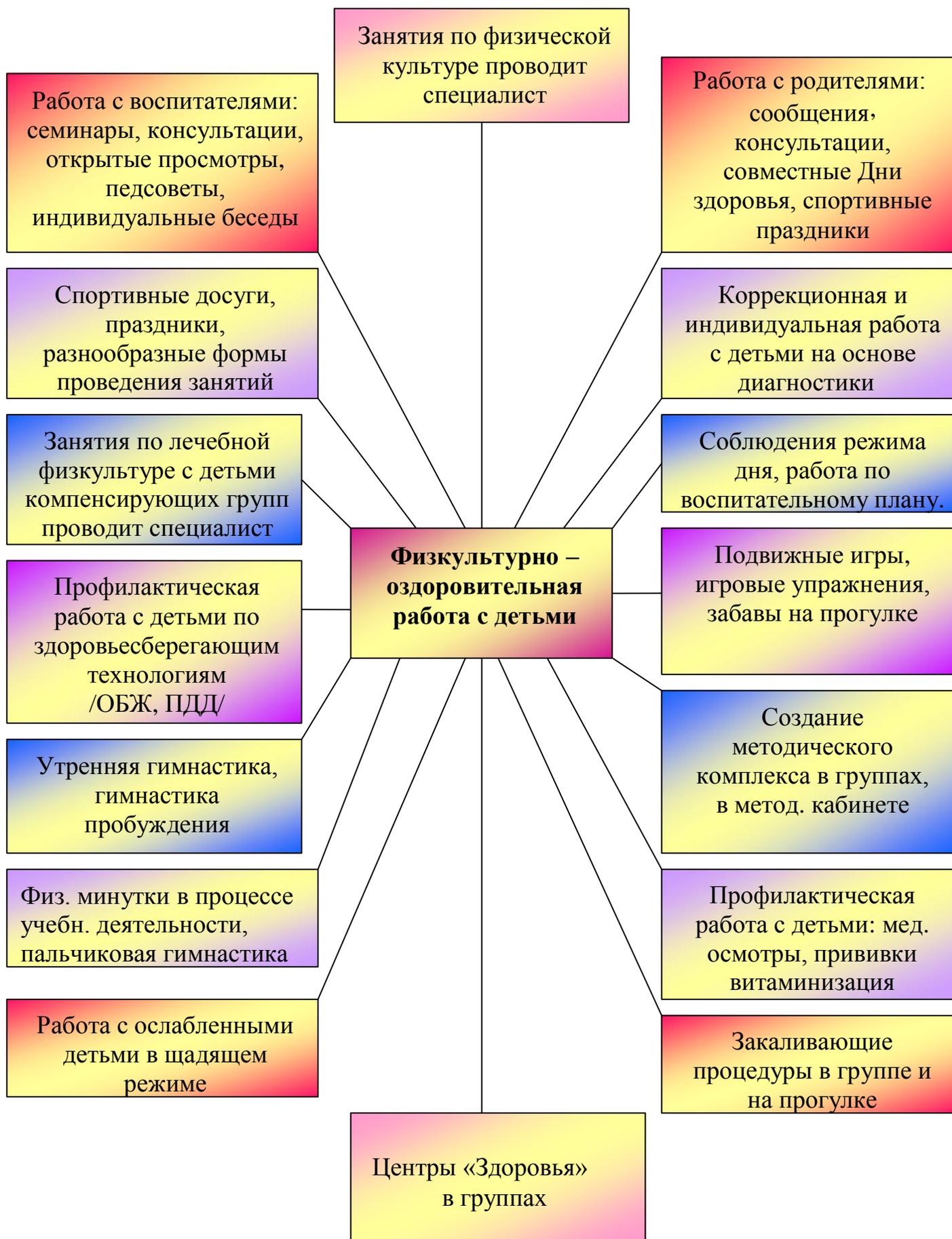
1. Обеспечение благоприятной адаптации;
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима;
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
4. Проведение социальных санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное –

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

Лечебное -

1. Дегельминтизация;
2. Иммуноотерапия;
3. Витаминотерапия;
4. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ

1. Задачи физического воспитания дошкольников.

1. Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствования их физического здоровья, повышения сопротивляемости организма, улучшения умственной и физической работоспособности.
2. Формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.
3. Воспитание у детей личной физической культуры. Формирование потребностей в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

2. Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами:

1. Полноценное питание детей.
2. Закаливающие процедуры.
3. Развитие движений.
4. Гигиена режима.

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;
- калорийность питания, ежедневное соблюдения норм потребления продуктов;
- гигиена приема пищи;
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели;

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости воздействию постоянно меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития организма ребенка.

Основные факторы закаливания:

- закаливающие воздействия органично вписываются в каждый элемент режима дня.
 - закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности.
 - закаливание проводится на положительном фоне и при тепловом комфорте организма ребенка.
- В ОУ проводится обширный **комплекс закаливающих мероприятий:**
- облегченная одежда для детей в ДОУ;
 - соблюдение сезонной одежды на прогулке, учитывая их индивидуальное состояние здоровья;
 - соблюдение температурного режима в течение дня;
 - дыхательная гимнастика после сна.

Развитие движений.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребенка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Укрепление здоровья средствами физического воспитания:

- повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды
- совершенствование реакций терморегуляции и закаливание организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям
- повышение физической работоспособности
- повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

Основные принципы организации физического воспитания в ОУ

1. Физическая нагрузка должна быть адекватной возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья
 2. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.
 3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений для повышения выносливости
 4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья
- Формы организации физического воспитания:
- Физкультурные занятия в зале и на спортивной площадке;
 - физкультминутки;
 - спортивные игры;
 - утренняя гимнастика;
 - индивидуальная работа с детьми.

Гигиена режима

1. Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.
 2. Рациональное построение режима дня
 3. Охрана жизни и деятельности детей
 4. Санитарно-просветительская работа (с сотрудниками и родителями)
 5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
 6. Воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим направлениям:
- привитие стойких культурно-гигиенических навыков
 - обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи
 - формирование элементарных представлений об окружающей среде
 - формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям

Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение

| | | |
|---|--|---|
| 1 | Поддержание системы работы по оздоровлению и осуществления контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим развитием детей | Заведующий ОУ Ст. воспитатель Ст. мед. сестра |
| 2 | Внедрение здоровьесберегающих методик в образовательный процесс | Ст. воспитатель |
| 3 | Изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления | Ст. воспитатель, специалисты ОУ |
| 4 | Упорядочение нагрузки и активного отдыха детей | Ст. воспитатель |
| 5 | Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей | Воспитатели |
| 6 | Валеогизация образовательного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, соблюдение длительности занятий и санитарно-гигиенических условий) | Ст. воспитатель |
| 7 | Совершенствование развивающей предметно-пространственной среды в ОУ | Воспитатели |

| | | |
|----|---|--|
| 8 | Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, проведения семинаров, оказание консультативной помощи и т.д.) | Ст. воспитатель Воспитатели Специалисты ОУ |
| 9 | Налаживание тесного контакта с детской поликлиникой | Заведующий ОУ Ст. воспитатель, Ст. мед. сестра |
| 10 | Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей | Заведующий, ст. воспитатель, ст. мед. сестра, специалисты ОУ |

Формы и методы оздоровления детей

| № | Формы и методы | Содержание | Контингент детей |
|---|-----------------------------------|---|------------------|
| 1 | Обеспечение здорового ритма жизни | <ul style="list-style-type: none"> ✚ щадящий режим (адаптационный период) ✚ гибкий режим ✚ организация микроклимата и стиля жизни группы | Все группы |
| 2 | Физические упражнения | <ol style="list-style-type: none"> 1. утренняя гимнастика 2. физкультурно-оздоровительные занятия 3. подвижные и динамичные игры 4. профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, профилактика плоскостопия и т.д.) 5. спортивные игры | Все группы |
| 3 | Гигиенические и водные процедуры | <ol style="list-style-type: none"> 1. умывание и мытье рук по локоть 2. игры с водой и песком 3. обеспечение чистоты среды | Все группы |
| 4 | Свето-воздушные ванны | <ol style="list-style-type: none"> 1. проветривание помещений сквозное 2. сон при открытых фрамугах 3. прогулки на свежем воздухе 2 раза в день 4. обеспечение температурного режима и чистоты воздуха | Все группы |
| 5 | Активный отдых | <ol style="list-style-type: none"> 1. развлечения и праздники 2. игры и забавы 3. дни здоровья | Все группы |
| 6 | Диетотерапия | <ol style="list-style-type: none"> 1. рациональное питание | Все группы |
| 7 | Свето и цветотерапия | <ol style="list-style-type: none"> 1.обеспечение светового режима 2.цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса | Все группы |
| 8 | Музыкотерапия | <ol style="list-style-type: none"> 1.музыкальное сопровождение режимных моментов 2.музыкальное сопровождение занятий 3.музыкальная и театрализованная деятельность | Все группы |

| | | | |
|----|-------------------------------|---|------------|
| 9. | Аутотренинг и психогимнастика | 1. игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы 2. игры–тренинги на подавление отрицательных эмоций 3. коррекция поведения 4. психогимнастика | Все группы |
| 10 | Спецзакаливание | 1. босоножье 2. игровой массаж 3. дыхательная гимнастика | Все группы |
| 11 | Стимулирующая терапия | 1. Чесночные медальоны 2. Витаминизация третьего блюда | Все группы |
| 12 | Пропаганда ЗОЖ | Организация консультаций, бесед, спец занятий | Все группы |

Система оздоровительной работы на группах:

- занятия по физической культуре 3 раза в неделю
- занятия ЛФК (коррекционные группы)
- закаливание
- массаж (коррекционные группы)
- кварцевание групповых помещений и спален
- контроль санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима
- контроль двигательной активности, соблюдения режима питания, сна и прогулки, контроль над продолжительностью занятий
- профилактика гриппа и ОРВИ.

Индивидуальные профилактические мероприятия

(специальные лечебно-оздоровительные и воспитательные мероприятия) направленные на коррекцию отклонения в здоровье и развитии, а также на ведение детей в период адаптации и после перенесенного острого заболевания или после обострения хронических заболеваний.

Физкультурно-оздоровительные занятия

| | |
|--|--|
| 1. Утренняя гимнастика | Ежедневно |
| 2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | Ежедневно |
| 3. Физкультминутка | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия |
| 4. Подвижные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно, во время прогулки |
| 5. Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами | 2-3 раза в неделю проводятся после дневного сна |
| 6. Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений) | 2-3 раза в неделю, по мере пробуждения и подъема детей |

Здоровьесберегающие технологии в режиме дня ДОУ

| Виды здоровьесберегающих педагогических технологий | Время проведения в режиме дня | Особенности методики проведения | Ответственный |
|---|--|--|--|
| 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья | | | |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно начиная с младшей группы | Обратить внимание на величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка | Воспитатель, музыкальный руководитель. |
| Динамические паузы, физкультминутки | Во время НОД 2-5 мин., по мере утомляемости детей | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида НОД. | Воспитатели |
| Подвижные и спортивные игры | Ежедневно для всех возрастных групп. Как часть НОД по физкультуре, на прогулке, в групповой комнате - малой и средней степенью подвижности. | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В группе используем лишь элементы спортивных игр | Воспитатели, инструктор по ФК. |
| Релаксация | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп | Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы и т.д. | Воспитатели, инструктор по ФК, музыкальный руководитель. |
| Гимнастика пальчиковая | С младшего возраста индивидуально, либо с группой, подгруппой ежедневно. | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) | Воспитатели |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки начиная с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога | Все педагоги |

| | | | |
|--|--|---|--------------------------------|
| Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры | Все педагоги |
| Гимнастика после сна (бодрящая) | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ | Воспитатели |
| 2. Технологии обучения здоровому образу жизни | | | |
| Занятия по физкультуре | 3 - раза в неделю. Младший возраст - 15 мин., средний возраст - 20 мин., старший возраст – 25 мин. Подготовительная группа - 30 мин. | Занятие проводится в соответствии с образовательной программой. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. | Инструктор по ФК, воспитатели. |
| Беседы по ЗОЖ | В свободное время, во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом | Беседа может быть организована незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности | Воспитатели |
| Занятия и беседы по ОБЖ | Занятие -1 раз в месяц, беседы – 2 раза в неделю в свободное время. | Занятие проводится в соответствии с образовательной программой. | Воспитатели |
| Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) | В свободное время, во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом | Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности | Воспитатели |
| Коммуникативные игры. | 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста в свободное время. | Игры строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, элементы рисования, лепки и др. | Воспитатели |
| Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно- | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму | Воспитатели, инструктор по ФК |

| | | | |
|--|--|---|------------------|
| | оздоровительной работы | | |
| 3. Коррекционные технологии | | | |
| Технологии музыкального воздействия | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. | Все педагоги |
| Сказкотерапия | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста | Занятия используют для психологической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей | Педагог-психолог |
| 4. Технология просвещения родителей по здоровьесбережению | | | |
| Технология просвещения родителей по здоровьесбережению | В различных формах работы с родителями: родительские собрания, семинары-практикумы, консультации, рекомендации, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и др. | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий. | Все педагоги |
| 5. Технология здоровьесбережения педагогов | | | |
| Технология здоровьесбережения педагогов | В различных формах работы с педагогами: педсоветы, семинары-практикумы, деловые игры, консультации, рекомендации, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и др. | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий. | Все педагоги |

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

Младшая группа

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, выявлений жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика в группе
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Физкультминутки во время занятий,
5. Физкультурные занятия + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
6. «Чесночные» медальоны (с октября по апрель)
7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Прогулки: дневная; вечерняя
9. Оптимальный двигательный режим
10. Сон без маек
11. Дыхательная гимнастика в кровати
12. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия
13. Элементы обширного умывания

Средняя группа/Разновозрастная группа ЗПР

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, выявлений жалоб родителей
2. Утренняя гимнастика (в зале по графику)
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
5. Физкультминутки во время занятий
6. Чесночные «медальоны» (с октября по апрель)
7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Прогулки: дневная; вечерняя
9. Оптимальный двигательный режим
10. Сон без маек
11. Дыхательная гимнастика в кроватях
12. Обширное умывание, ходьба босиком
13. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

Старший дошкольный возраст

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, выявлений жалоб родителей
2. Утренняя гимнастика (в зале по графику)
3. Точечный массаж
4. Полоскание полости рта после обеда.
5. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
6. Физкультминутки во время занятий, массаж ушных раковин.
7. Чесночные «медальоны» (с октября по апрель).
8. Фитонциды (лук, чеснок).
9. Прогулки: дневная; вечерняя
10. Оптимальный двигательный режим.
11. Сон без маек.

12. Дыхательная гимнастика в кроватях
13. Обширное умывание, ходьба босиком
14. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия

Профилактическая работа

| Мероприятия | Сроки | Исполнитель |
|--|------------------------|-------------------------------------|
| Анализ: показателей заболеваемости за квартал, полугодие, год. | В течение года | Ст. мед. сестра, ст. воспитатель |
| Проведение антропометрических измерений детей, маркировка детской мебели | Сентябрь, декабрь, май | Ст. мед. сестра, воспитатели |
| Анализ физического развития детей, заполнение Листов здоровья | Сентябрь, декабрь | Ст. мед. сестра, врач-педиатр |
| Осмотр детей во время утреннего приема в ОУ (наблюдение за личной гигиеной детей, состоянием их белья, одежды, обуви), опрос родителей | Ежедневно | Воспитатели, ст. медицинская сестра |
| Проведение занятий с детьми по профилактике травматизма | Один раз в месяц | Воспитатели |
| Обследование детей и персонала на гельминтов | Один раз в год | Ст. медицинская сестра |
| Мытье игрушек | Ежедневно | Педагоги |
| Соблюдение температурного режима | Ежедневно | Ст. медицинская сестра, воспитатели |

Противоэпидемическая работа

| Мероприятия | Сроки | Исполнитель |
|---|--------------------|--|
| Прохождение работниками медицинских профосмотров | ноябрь | Заведующий |
| Флюорографическое обследование работников | Один раз в год | Заведующий |
| Учет инфекционных больных, карантин Строгое соблюдение принципа изоляции при карантинах | В течение года | Ст. мед. сестра, врач-педиатр |
| Осмотр детей на педикулез | Один раз в 10 дней | Воспитатели, ст. медицинская сестра |
| Проведение противоэпидемических мероприятий при вспышках ОРВИ, гриппа и других инфекционных заболеваний | В течение года | Ст. мед. сестра, врач-педиатр, воспитатели |

| | | |
|--|------------------|-----------------|
| Соблюдение адаптационного периода при приеме детей раннего возраста в ОО | Сентябрь-октябрь | Воспитатели |
| Кварцевание помещений | В течение года | Ст. мед. сестра |

План мероприятий, пропагандирующих здоровый образ жизни

| Мероприятие | Категория участников | Срок | Ответственный |
|---|-----------------------------|----------------|---|
| Ширмы, папки, консультации для родителей по «ЗОЖ» | Все группы | В течение года | Воспитатели |
| Цикл бесед по ЗОЖ с воспитанниками: «Витамины укрепляют организм», «Правила гигиены», «На зарядку становись», «Полезные и вредные привычки», «Здоровая пища», «Человек и его здоровье», «Правила личной гигиены», «Таблетки растут на грядке», «Мои помощники» | Все группы | В течение года | Воспитатели |
| День здоровья | Все группы | ноябрь | Педагоги ОУ |
| Спортивный праздник «Олимпийские надежды» | Старший дошкольный возраст | ноябрь | Инструктор по ФК |
| Проектная деятельность по здоровьесбережению | Все группы | ноябрь | Воспитатели |
| Оформление просветительно-агитационного материала для родителей: «Береги глаз, как алмаз», «Дети и телевизор», «Уход за зубами», «Наши верные друзья», «На зарядку становись!», «Закаляйтесь дома», «Держи осанку!» | Все группы | В течение года | Воспитатели |
| Разучивание речевок о спорте | Все группы | В течение года | Инструктор по ФК |
| Разучивание песен: Песня «Физкульт-ура!» «Закаляйся», «Я со спортом подружусь» «Я буду чемпионом» Прослушивание песен: «Песня о бадминтоне», «Песня о хоккее», «Легкая атлетика», «Спортивная ходьба», «Утренняя гимнастика», «Спортивный марш», | Все группы | В течение года | Музыкальные руководители Воспитатели Инструктор по ФК |

| | | | |
|--|---|---------|------------------|
| «Богатырская сила». | | | |
| Стендовое консультирование «Как уберечь детей от простуды» | Все группы | январь | Воспитатели |
| День здоровья | Все группы | февраль | Педагоги ОУ |
| Спортивный праздник, посвященный Дню защитника отечества | Средние, старшие, подготовительные группы | февраль | Инструктор по ФК |
| Консультация для родителей «Правильная осанка – отличное здоровье» | Группы компенсирующей направленности | март | Воспитатели |
| Консультация для родителей групп: «Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка» | Группы общеразвивающей направленности | март | Воспитатели |
| Участие детей в районных спортивных мероприятиях | Старший возраст | апрель | Инструктор по ФК |
| Рекомендации в родительских уголках «Прогулки в природу всей семьей» | Все группы | апрель | Воспитатели |
| Консультация «Физическое воспитание в семье» | Все группы | апрель | Инструктор по ФК |
| День здоровья | Все группы | июнь | Педагоги ОУ |
| Спортивный праздник «Олимпийские игры» | Старший дошкольный возраст | июнь | Инструктор по ФК |
| Рекомендации в родительских уголках «Организация летнего отдыха» | Все группы | июнь | Воспитатели |