

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 45  
ПУШКИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
196634 Санкт-Петербург, посёлок Шушары, Славянка, Ростовская улица, д.25 литера А.**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
Образовательного учреждения  
протокол от 29.08.2025 № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом от 29.08.2025 №141 -О

Заведующий



Е.В. Акулич

**СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Санкт-Петербург  
2025

**Система физкультурно - оздоровительной работы  
в ГБДОУ детский сад № 45 Пушкинского района СПб**

**Физкультурно – оздоровительная работа в образовательном учреждении** – это целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива.

**Цель физкультурно – оздоровительной работы в образовательном учреждении** – сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития, приобщение к здоровому образу жизни.

**Основные задачи физкультурно – оздоровительной работы в образовательном учреждении:**

- охрана и укрепление здоровья детей;
- формирование жизненно – необходимых двигательных умений и навыков ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности; - воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия.

**Основные направления работы:**

- Распределение материала ООД, двигательной нагрузки, профилактику заболеваний, диагностики развития и воспитания.
- Взаимосвязь всех специалистов образовательного учреждения в решении задач.
- Активное приобщение родителей к проведению физкультурно-оздоровительной работы.

**Участники работы и их основные обязанности**

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Медсестра                | 1.Профилактические прививки (по показаниям педиатра)<br>2. Антропометрия и диагностика физического развития.<br>3.Анализ состояния здоровья<br>4. Контроль, за выполнением санитарно-противоэпидемиологического режима, гигиенических и закаливающих мероприятий.<br>5.Проводить сезонную неспецифическую профилактику гриппа и ОРЗ.<br>6. Контроль за выполнением графика проветривания, кварцевания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Воспитатели              | 1.Диагностика<br>2.Соблюдение СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»<br>3. Соблюдение двигательного режима в течении дня, режим прогулок (в теплое время года - на улице)<br>4. Контроль за позой ребёнка при сидении за столом, на ковре.<br>5.Соблюдение чередования деятельности детей.<br>6.Систематическое проведение комплексов дыхательных упражнений на утренней гимнастике, прогулке, занятиях, между занятиями, на закаливании после сна, после подвижных игр, основных видов движений, бега, прыжков.<br>7. Систематическое проведение закаливающих процедур.<br>8. Проведение артикуляционной гимнастики.<br>9. Ежедневная пальчиковая гимнастика.<br>10. Контроль за правильным дыханием во время выполнения физических упражнений (бег, прыжки, п/и, танцы, ритмические движения)<br>11. Контроль за правильным речевым дыханием во время заучивания и рассказывания стихотворений, речевых упражнений, речи в повседневной жизни.<br>12. Контроль за дыханием во время пения.<br>13. Работа с детьми над культурно - гигиеническими навыками.<br>14. Проведение бесед о здоровом образе жизни.<br>15. Гимнастика после дневного сна. |
| Музыкальный руководитель | 1. Диагностика певческих навыков.<br>2. Соблюдение СП 2.4.3648-20 (режим температурный, проветривания, влажной уборки, кварцевания )<br>3. Соблюдение требований СП 2.4.3648-20 по проведению музыкальных мероприятий (время, нагрузка, чередование видов деятельности).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   | <p>4. Контроль за соблюдением правильной позы во время пения.</p> <p>5. Обязательное включение дыхательных упражнений перед пением, между песнями с разным темпом исполнения, после музыкально- ритмических упражнений и музыкальных подвижных игр.</p> <p>6. Контроль за правильным дыханием детей во время пения, танцев; музыкально- подвижных игр.</p> <p>7. Использование артикуляционной и пальчиковой гимнастики, пальчикового театра.</p>                                                                                                                                                                                                   |
| Инструктор по физической культуре | <p>1. Соблюдение санэпидрежима (режим температурный, проветривания, влажной уборки, кварцевания)</p> <p>2. Соблюдение требований СП 2.4.3648-20 по проведению физкультурных занятий (время, нагрузка, чередование деятельности, время каждой части занятия).</p> <p>3. Контроль за соблюдением правильной позы во время выполнения разных видов деятельности (комплекса ОРУ, ОД)</p> <p>4. Обязательное включение дыхательных упражнений после бега и подвижных игр.</p> <p>5. Контроль за правильным дыханием детей во время подвижных, музыкально- подвижных игр и эстафет.</p> <p>6. Использование артикуляционной и пальчиковой гимнастики.</p> |
| Младший воспитатель               | <p>1. Соблюдение режима, проветривания, температурного и питьевого режима, влажной уборки и мытья групповых помещений.</p> <p>2. Совместно с воспитателем работа над культурно-гигиеническими навыками</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

| ПЛАН РАБОТЫ                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                  |                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------|
| <i>Содержание</i>                                                                                                                                                                                                                                                                | <i>Дата</i>                      | <i>Ответственный</i>                           |
| 1. Комплексная диагностика физических качеств и физического развития.                                                                                                                                                                                                            | сентябрь-май                     | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| 2. Диагностика знаний и умений культурно-гигиенических навыков.                                                                                                                                                                                                                  | сентябрь-май                     | Воспитатели                                    |
| 3. Анализ заболеваемости за учебный год.                                                                                                                                                                                                                                         | май                              | Воспитатели                                    |
| Организационно-педагогическая работа                                                                                                                                                                                                                                             |                                  |                                                |
| 1. Заполнение «Паспорта здоровья» с текущими данными.                                                                                                                                                                                                                            | октябрь                          | Воспитатели                                    |
| 2. Проведение смотров физкультурных уголков в группах, пособий – в музыкальном зале.                                                                                                                                                                                             | январь                           | Старший воспитатель                            |
| 3. Разработка методического материала: конспекты дней здоровья, вечеров досуга с использованием здоровьесберегающих технологий.                                                                                                                                                  | в теч. года<br><br>февраль, март | Инструктор по физ. культуре                    |
| 4. Акция «Как сохранить здоровье»                                                                                                                                                                                                                                                |                                  |                                                |
| Контроль                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                  |                                                |
| 1. Оперативный:<br>- за ведением Журнала здоровья детей, Журнала по контролю состояния здоровья воспитанников, осуществляемого путем замеров температуры тела воспитанников и оценки общего состояния (наличия симптомов), в целях предупреждения распространения коронавирусной | В течение года (по плану)        | Старший воспитатель                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                |                                                                                    |                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| инфекции (COVID-19)<br>- за осуществлением<br>физкультурнооздоровительных<br>мероприятий<br>- за анализом уровня заболеваемости<br>детей за календарный и учебный год                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                |                                                                                    |                               |
| <b>Работа с родителями</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                |                                                                                    |                               |
| 1. Анкетирование<br>2. Пополнение и расширение знаний через информационно-теоретическое содержание в родительском «Уголке здоровья», тематические ширмы, консультации, беседы, сообщения на родительских собраниях, фотовыставки, папки «Делимся опытом».<br>3. Практическое обучение родителей через тренинги, семинары, «круглые столы».<br>4. Показ детской деятельности на открытых мероприятиях, через видеозаписи и т.п. и запросу родителей.<br>5. Консультации: «Бережем здоровье с детства, или 10 заповедей здоровья» «Здоровый образ жизни»<br>6. Привлечение родителей к совместным мероприятием. |                                                                | В течение года (по плану)                                                          | Воспитатели                   |
| <b>ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                |                                                                                    |                               |
| <b>Виды оздоровительных мероприятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Система работы в группе</b>                                 | <b>Время проведения</b>                                                            | <b>Ответственные</b>          |
| <b>Физкультурно - оздоровительная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Утренняя гимнастика                                            | Ежедневно по расписанию                                                            | Воспитатель, инструктор по ФК |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Физкультурные занятия                                          | По расписанию                                                                      | Воспитатель, инструктор по ФК |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Физкультурные занятия на улице (летом)                         | Ежедневно на прогулках                                                             | Воспитатель, инструктор по ФК |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Подвижные игры и физические упражнения                         | На физкультурных занятиях, в режимных моментах                                     | Воспитатель, инструктор по ФК |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Спортивные игры                                                | На физкультурных занятиях согласно планированию                                    | Воспитатель, инструктор по ФК |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Индивидуальная работа по развитию движений                     | На прогулках, в режимных моментах, на физкультурных занятиях согласно планированию | Воспитатель, инструктор по ФК |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Физкультминутки                                                | на занятиях На прогулках в режимных моментах                                       | Воспитатель                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Коррекционная гимнастика: (для глаз, дыхательная, пальчиковая) | На физкультурных занятиях, в режимных моментах согласно планированию               | Воспитатель                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Активный отдых (физкультурный досуг, спортивные праздники,     | 1 раз в месяц 2 раза в год                                                         | Инструктор по ФК, воспитатель |

|                                          |                                                                                                        |                                                     |                              |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------|
|                                          | Дни здоровья)                                                                                          |                                                     |                              |
|                                          | Оздоровительный бег                                                                                    | 1 раз в квартал                                     | Воспитатель                  |
|                                          | Каникулы                                                                                               | На прогулках 3 – 4 неделя декабря                   | Воспитатель                  |
|                                          | Самостоятельная игровая деятельность                                                                   | ежедневно                                           | Воспитатель                  |
| <b>Закаливание</b>                       | Прогулки                                                                                               | Ежедневно                                           | Воспитатель                  |
|                                          | Умывание прохладной водой                                                                              | Согласно режиму                                     | Воспитатель                  |
|                                          | Игры с водой                                                                                           | Согласно планированию                               | Воспитатель                  |
|                                          | Пребывание в облегченной одежде в помещении, в одежде соответственно сезону года на улице              | ежедневно                                           | Воспитатель                  |
|                                          | Хождение босиком                                                                                       | Ежедневно до и после сна, на физкультурных занятиях | Воспитатель                  |
|                                          | Сон с доступом воздуха                                                                                 | Во время сна                                        | Воспитатель                  |
|                                          | Проветривание, кварцевание                                                                             | Соответственно режиму                               | Воспитатель пом. воспитателя |
|                                          | Воздушные ванны                                                                                        | Ежедневно до и после сна                            | Воспитатель Инструктор по ФК |
|                                          | Привитие культурно-гигиенических навыков.                                                              | Ежедневно до и после сна, постоянно                 | Воспитатель Инструктор по ФК |
|                                          |                                                                                                        |                                                     |                              |
| <b>Лечебно - профилактическая работа</b> | Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей         | Ежедневно в режимных моментах, на занятиях          | Воспитатель                  |
|                                          | Витаминизация 3-его блюда (витамин С)                                                                  | в обед                                              | Мед. работник, повар         |
|                                          | Использование приемов релаксации, минуты тишины                                                        | Ежедневно в режимных моментах, на занятиях          | Воспитатель                  |
|                                          | Сказкотерапия, музыкотерапия                                                                           | Перед сном перед обедом и на занятиях               | Воспитатель                  |
|                                          | Смехо-терапия (игрушки-забавы)                                                                         | На занятиях, в течение дня                          | Воспитатель                  |
|                                          | Использование фитонцидов (лук, чеснок)                                                                 | Во время обеда                                      | Воспитатель                  |
|                                          |                                                                                                        |                                                     |                              |
| <b>Пропаганда ЗОЖ</b>                    | Игровая деятельность: (дидактические игры, развивающие игры, сюжетно ролевые игры, игры – драматизации | На прогулках, в режимных моментах                   | Воспитатель                  |
|                                          | Активный отдых (физкультурный досуг, дни здоровья)                                                     | На занятиях согласно планированию                   | Воспитатель                  |
|                                          | Художественная                                                                                         | На прогулках, в                                     | Воспитатель                  |

|  |                                         |                                                |             |
|--|-----------------------------------------|------------------------------------------------|-------------|
|  | литература                              | режимных моментах                              |             |
|  | Экскурсии                               | На занятиях согласно планированию              | Воспитатель |
|  | Целевые прогулки                        | Согласно планированию                          | Воспитатель |
|  | Познавательно-практическая деятельность | В режимных моментах                            | Воспитатель |
|  | Продуктивная деятельность               | На занятиях согласно планированию На прогулках | Воспитатель |

### ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

|                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физкультурно-оздоровительная                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие физической культурой по программе образовательного учреждения;</li> <li>- утренняя гимнастика</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- закаливающие процедуры;</li> <li>- элементы массажа, самомассажа</li> </ul>                                                                            |
| Утренняя гимнастика                                                          | Проводится воспитателем, инструктором по ФК до завтрака (ежедневно) и включает простейшие гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений. Длительность – от 5 до 8 минут.                                                                                                                                        |
| Элементы физического воспитания в режиме дня                                 | Включают п/и в период бодрствования в I и II половину дня. Игры могут проводиться в группе, на прогулке или в зале. Проводит игры воспитатель или инструктор по ФК. Длительность игр 10-15 мину. В начале и в конце занятия оптимальны менее подвижные , чем в основной части, игры. Эту форму можно использовать от 2-3 до 5 раз в неделю. |
| Индивидуальные задания (для самостоятельного выполнения в домашних условиях) | Это комплекс упражнений, игр, направленных на развитие отстающего двигательного навыка или качества либо на ликвидацию остаточных явлений какой-либо патологии. Для всех детей с патологией дыхательной системы обязательны дыхательные упражнения                                                                                          |
| Закаливающие процедуры                                                       | При проведении процедур со слабым характером закаливающего воздействия (мытьё рук холодной водой), воздушные ванны                                                                                                                                                                                                                          |
| Элементы массажа, самомассажа                                                | Выполняет воспитатель при чтении потешек, пальчиковых игр и т.п.                                                                                                                                                                                                                                                                            |

### СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Физические упражнения: общеразвивающие
  - дыхательные статические и динамические по «звуковой» методике;
  - коррегирующие;
  - гимнастические для мышц брюшного пресса, спины и поясничной области;
  - для формирования правильной осанки;
  - для формирования сводов стоп;
  - на внимание и координацию движений;
  - в равновесии □ в расслаблении;
2. Подвижные игры малой, средней и большой подвижности.
3. Массаж и самомассаж различных частей тела
4. Закаливающие процедуры (водой, воздухом, солнечные ванны).

### Медицинские группы по физическому воспитанию

| Группа                  | Медицинские характеристики                                                                                                                                                                                                           | Допускаемые мероприятия                                                                            |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Основная</b>         | Отсутствие отклонений в физическом развитии в состоянии здоровья, а также незначительные отклонения, но достаточная физическая подготовленность                                                                                      | Занятия по программе физического воспитания в полном объеме                                        |
| <b>Подготовительная</b> | Незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, недостаточная степень физической подготовленности                                                                   | Занятия по программе физического воспитания при условии постепенной ее реализации.                 |
| <b>Специальная</b>      | Значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, не мешающие выполнению обычной производственной работы, но являющиеся противопоказанием для занятий по государственной программе в общих группах. | Занятия по щадящей методике (нормативы снижаются). Занятия лечебной или корригирующей гимнастикой. |

Перевод из специальной группы в подготовительную и из подготовительной в основную и обратно производится при очередном ежегодном обследовании, а досрочно – после дополнительного обследования по представлению педагога и медицинского работника или после перенесённых заболеваний.

### Взаимодействие с родителями

Весь процесс образования рассчитан на совместную работу детского сада и семьи, их взаимодействие. Модель взаимодействия состоит из трёх этапов.

1. До адаптационный период.
2. Адаптационный период.
3. После адаптационный период.

#### До адаптационный период

- Создание информационно-рекламной среды.  
Привлечь внимание родителей к учреждению помогает информационно-рекламная среда: ролик и реклама, визитная карточка ДООУ, публикация материала на сайте ГБДОУ.
- Сбор информации о потенциальных воспитанниках.
- Родительские групповые собрания.

### Алгоритм прохождения адаптации

|                      |                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Первая неделя</b> | Ребёнок находится в детском саду 1-2 часа. <b>Цели:</b> закладывать основы доверительного отношения к воспитателю; способствовать эмоциональному восприятию сверстников; подробно познакомить с расположением помещений в группе. |
| <b>Вторая неделя</b> | Ребёнок находится в детском саду 2-3 часа. <b>Цели:</b> установить индивидуальный эмоциональный контакт с ребёнком                                                                                                                |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | (ребёнок сам идёт на руки, на колени, принимает ласку воспитателя, смело обращается за помощью); закладывать основы доброжелательного отношения к сверстникам, способствовать развитию игры «рядом»; побуждать к самостоятельным действиям в группе, закреплять умение ориентироваться в помещениях группы, находить предметы личного пользования (с помощью взрослого, опираясь на индивидуальную картинку)                                                                                                                                                    |
| <b>Третья неделя</b>    | Посещение ребёнком образовательного учреждения в первую половину дня. К концу недели ребёнок по желанию остаётся на дневной сон. Цели: приучать ребёнка к приёму пищи в образовательном учреждении (привыкание к новому ассортименту блюд, их вкусовым качествам; привлекать к совместным играм по типу «Шли, шли, чтото нашли...»; учить слышать голос воспитателя, откликаться на его призыв, просьбу; формировать у детей навыки самообслуживания, побуждать к выполнению гигиенических процедур с помощью взрослого                                         |
| <b>Четвертая неделя</b> | Дети посещают детский сад в течение всего дня. Цели: организовать рациональный режим дня, в группе обеспечивающий физический и психический комфорт; развивать уверенность ребёнка в себе и в своих возможностях, пробуждать активность, самостоятельность, инициативу, развивать чувство сопереживания, желание помочь и утешить вновь прибывших детей, установить незыблемые правила общежития; подготовить ребёнка к расширению круга общения с другими сотрудниками образовательного учреждения, со старшими детьми; поощрять культурно-гигиенические навыки |

#### **Адаптационный период**

1. Реализация мероприятий: Индивидуально-профилактические мероприятия;
  - ☐ Индивидуальный гибкий режим в период адаптации;
  - ☐ Подведение итогов адаптационного периода (переход на полный режим пребывания в образовательном учреждении, составление отчётных материалов).
2. Работа с родителями и детьми, направленными муниципальной психолого - педагогической комиссией в разные возрастные периоды:
  - Заклучение договора с родителями;
  - ☐ Постепенное вхождение ребёнка в коллектив, организация гибкого плана работы в период адаптации;
  - Организация единого режима в образовательном учреждении и семьи;

□ Гибкий режим посещения образовательного учреждения для сокращения адаптационного периода.

3. Для проведения проблемно-ориентированного анализа создаётся портрет семьи, содержащий полные сведения о биографических данных родителей, социально-бытовых условиях, взаимоотношениях между членами семьи, методах воспитания, особенностях соматического здоровья ребёнка.

#### **После адаптационный период**

1. Для коррекции физического и психического здоровья ребёнка большое значение имеет выполнение схемы индивидуальных лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий при непосредственном участии семьи.
2. Результаты психолого-педагогической диагностики доводятся до сведения родителей для ознакомления с уровнем физического и психического развития ребёнка и определения совместной деятельности.
3. Прослеживание динамики развития ребёнка. Определение статуса его физического здоровья, ведение карты, паспорта здоровья позволит родителям получить полную информацию.
4. Важнейшее условие сотрудничества – организация их совместной деятельности, в которой родители не пассивные наблюдатели, а активные участники процесса. Для реализации этой работы в образовательном учреждении используются традиционные и нетрадиционные коллективные и индивидуальные формы деятельности.

#### **Работа с родителями**

Родители должны активно участвовать в оздоровлении своих детей. С целью повышения их роли в профилактической работе проводятся беседы:

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
4. Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхо-лёгочной системы.
5. Закаливающие процедуры дома и в образовательном учреждении.
6. Роль закаливания в повышении резистентности к ОРЗ.
7. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
8. О питании дошкольников.
9. Особенности физического и нервно-психического развития у часто болеющих детей.
10. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
11. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
12. Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.
13. Вредные привычки у родителей (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и влияние их на здоровье детей.

#### **Оздоровительный режим**

##### **Двигательная активность**

Для нормальной жизнедеятельности детского организма необходимо обеспечить от 6 до 13 тыс. движений в день.

|                                                  |                                                          |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Режимные моменты                                 | Ранний возраст                                           |
| Приём детей, ежедневно двигательная деятельность | 30-40 минут                                              |
| Утренняя гимнастика                              | Ежедневно 10 минут                                       |
| Физкультурные занятия                            | 2 раза в неделю, 1 раз в месяц физкультурное развлечение |
| Физкультминутки во время занятий                 | 3-5 минут                                                |
| Прогулка с большой физической активностью        | 40-50 минут                                              |
| Бодрящая гимнастика после сна                    | 10 минут                                                 |
| Совместная двигательная активность, п/и          | 20 минут                                                 |
| День здоровья                                    | 1 раз в месяц                                            |

##### **Закаливание**

Закаливание предполагает систему мероприятий, направленных на повышение устойчивости генетических механизмов защиты и приспособления организма. При организации необходимо соблюдать ряд требований.

1. Провести комплексную оценку здоровья ребёнка.
2. Определить тип и дозировку закаливания.
3. Выбрать метод.
4. Скорректировать действия педагогов и родителей по выбору средств и методов закаливания.
5. Учитывать противопоказания к закаливанию организма:
  - Менее пяти дней после выздоровления или профилактической прививки;
  - Менее двух недель после обострения хронического заболевания;
  - Высокая температура в вечерние часы;
  - Отсутствие полного контакта и сотрудничества с семьёй;
  - Протест и страх ребёнка;
  - Температура окружающего воздуха ниже нормы.

Основные принципы закаливания – постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры. К закаливанию часто болеющих, ослабленных детей надо подходить очень осторожно: наблюдать за ответными реакциями, постоянно консультироваться с педиатром. Ни в коем случае нельзя лишать ослабленного ребёнка закаливания, так как именно ему оно необходимо для здоровья. Предпочтение отдаётся контрастному воздушному закаливанию. При организации закаливания учитывают индивидуальные особенности ребёнка. Любой метод закаливания предполагает его непрерывность. Если система была нарушена в силу каких-либо причин (болезнь, отпуск), начинать процедуры нужно с начальной стадии правильно организованной системы закаливания:

- Поддержит температурный баланс тела (гомеостаз);
- Повысит уровень физической подготовленности
- Нормализует поведенческие реакции ребёнка;
- Снизит инфекционно-воспалительные заболевания; улучшит показатели физического развития;
- Повысит уровень физической подготовленности.

## **Питание**

### *Питание в период адаптации*

Как правило, в период адаптации у детей снижается аппетит, иногда вплоть до полного отказа от пищи. Может появиться невротическая рвота во время еды.

У многих детей впервые недели пребывания в образовательном учреждении отмечается снижение веса, иногда довольно значительное, задерживается моторное и нервно-психическое развитие, снижается устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды, в том числе к инфекциям, которые нередко принимают затяжные и рецидивирующие формы.

Поэтому ещё до поступления ребёнка подробно знакомить родителей с условиями жизни и воспитания, с режимом дня, схемой оздоровления, особенностями питания, давать конкретные рекомендации.

В первые дни пребывания ребёнка в образовательном учреждении нельзя резко менять стереотип поведения, в том числе и сложившиеся привычки в питании

При отказе ребёнка от пищи не следует особенно настаивать на том, чтобы он обязательно что-нибудь съел и ни в коем случае нельзя кормить насильно.

## **Рекомендации родителям**

1. Для повышения защитных сил организма давать ребёнку лёгкую, но полноценную пищу, обогащённую витаминами и минеральными веществами.
2. Включать в рацион кисломолочные продукты (кефир, биолакт, ацидофилин). Кисломолочные напитки обязательно дают на полдник. Перед ночным сном ребёнку предлагают стакан кефира
3. Следует приучать ребёнка к салатам из сырых овощей и фруктов, винегретам, овощным пюре, рагу, запеканкам из овощей. В качестве гарниров ко вторым блюдам лучше давать овощи, а не каши и макаронные изделия.

4. Детям, не приученным к овощам, предлагают «замаскированные» блюда, соединяя овощи с теми продуктами, которые дети едят охотно, например, с кашей или творогом. Можно добавить фруктовое пюре, во время еды предложить запивать овощное пюре фруктовым соком.
5. Для обогащения рациона детей витаминами и минеральными веществами вместо кипячёной воды или чая полезно давать несладкие овощные соки, отвары из овощей, настой шиповника.
6. Для профилактики острых респираторных заболеваний в питание включают лук и чеснок, которые содержат фитонциды – ароматические летучие вещества, обладающие высоким бактерицидным действием.

Ежедневно во время утреннего приёма воспитатель обращает внимание на аппетит ребёнка, наличие диспепсических расстройств, аллергических реакций, которые могут наблюдаться в связи с переходом на новое питание.

Вечером, отдавая ребенка, домой, воспитатель информирует родителей о его поведении в группе, аппетите, о том, какие блюда и продукты он получил в течение дня, в зависимости от этого даёт рекомендации о составе его вечернего питания дома.

### **Питание аллергически настроенных детей**

Профилактика и лечение пищевой аллергии требует исключения непереносимых продуктов из рациона, диеты, не содержащей пищевых аллергенов.

### **Питание часто болеющих детей**

Питание ЧБД должно быть разнообразным, высококалорийным, содержать оптимальное количество белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов. Как правило ЧБД отстают в физическом развитии, поэтому калорийность их питания должна быть повышена примерно на 10-15% по отношению к возрастным нормам, это связано с большими затратами энергии (из-за процесса восстановительного лечения). Молоко должно обязательно входить в ежедневное меню ребёнка.

Молоко содержит полноценные белки, богатые незаменимыми аминокислотами, витаминами B6, B12, A, D, E, минеральными солями (кальций, фосфор, калий). Особенно полезны кисломолочные продукты, которые в процессе брожения приобретают выраженные антимикробные свойства, препятствуют гнилостным процессам в кишечнике, содержат повышенное количество витаминов B6, B12. В детском питании наибольшее распространение получил кефир.

Ослабленным, часто болеющим детям можно рекомендовать дополнительный приём кисломолочного напитка утром после пробуждения или перед сном.

### **ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ**

| <b>№</b> | <b>Формы и методы</b>             | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | Обеспечение здорового ритма жизни | - щадящий режим (адаптационный период);<br>- гибкий режим;<br>- организация микроклимата и стиля жизни группы на основании регламентирующих документов;                                                                            |
| <b>2</b> | Физические упражнения             | - утренняя гимнастика;<br>- физкультурно-оздоровительная занятия;<br>- подвижные и динамические игры;<br>- профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, зрение);<br>- малые спортивные игры |
| <b>3</b> | Гигиенические процедуры           | - умывание;<br>- мытье рук;<br>- игры с водой;<br>- обеспечение чистоты среды .                                                                                                                                                    |
| <b>4</b> | Свето-воздушные ванны             | - проветривание помещений (в том числе сквозное);<br>- сон при открытых фрамугах;<br>- прогулки на свежем воздухе (2 раза в день, в                                                                                                |

|    |                               |                                                                                                                           |
|----|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                               | теплое время года<br>– все свободное время на улице)<br>-обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.             |
| 5  | Активный отдых                | -развлечения и праздники<br>- игры и забавы;<br>- дни здоровья;<br>- каникулы;<br>- велосипедные и пешие походы           |
| 6  | Арома – и фито-терапия        | - ароматизация помещений;<br>- увлажнение воздуха помещения<br>- аромамедальоны                                           |
| 7  | Диетотерапия                  | - рациональное питание;<br>- индивидуальное меню (аллергия)                                                               |
| 8  | Свето и цветотерапия          | - обеспечение светового режима;<br>- цветное и световое сопровождение среды учебного процесса                             |
| 9  | Муз терапия                   | - муз сопровождение режимных процессов;<br>- муз оформление фона занятий;<br>- муз театральная деятельность               |
| 10 | Аутотренинг и психогимнастика | - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;<br>- игры на подавление отрицательных эмоций; - коррекция поведения; |
| 11 | Спецзакаливание               | - босоножье;<br>- игровой массаж<br>- умывание;<br>- дыхательная гимнастика ;                                             |
| 12 | Пропаганда ЗОЖ                | - курс лекций и беседы;<br>- занятия                                                                                      |

**СТРУКТУРА ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ МЕТОДИК, ТЕХНОЛОГИЙ В УВП ДОУ**

**Внедрение здоровьесберегающих технологий**

| <b>Формы работы</b>     | <b>Темы</b>                                                                                                                    | <b>Участники</b>         | <b>Ответственные</b> | <b>Практический результат</b>                                       |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------|
| - Семинар               | Внедрение здоровьесберегающих технологий                                                                                       | Воспитатели, специалисты | Старший воспитатель  | Перспективный план работы по теме, подбор художественной литературы |
| - Открытый просмотр     | 1. Развитие эмоциональной сферы<br>2. Проведение закаливающих процедур.<br>3. Организация двигательной активности на прогулке. | Воспитатели, специалисты | Воспитатели          | Конспекты открытых просмотров                                       |
| - Контроль оперативный: | 1. Двигательная активность на физкультурных занятиях.<br>2. Организация закаливания в ДОУ                                      | Воспитатели              | Старший воспитатель  | Физкультурные уголки                                                |

|                                                                                     |                                                                                         |                       |                     |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------|----------------------|
| - Изучение, обобщение, распространение и внедрение передового педагогического опыта | Внедрение опыта по данной теме                                                          | Воспитатели           | Старший воспитатель |                      |
| - Создание условий                                                                  | 1. Оборудование физкультурных уголков для занятий с детьми.                             | Воспитатели           | Воспитатели         | Физкультурные уголки |
| - Работа с родителями                                                               | 1. Проведение совместных мероприятий с родителями<br>2. Оформление наглядной информации | Воспитатели, родители | Воспитатели         |                      |