

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 125
комбинированного вида Центрального района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического Совета
Протокол от 30.08.2024 г. № 6

с учётом мнения Совета родителей
ГБДОУ детский сад № 125
Центрального района Санкт-Петербурга
протокол от 30.08. 2024 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ № 125

Е.А. Лебедева

Приказ от 30.08.2024 № 31-ОД

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ГБДОУ детский сад № 125 Центрального района СПб

на 2024/2025 учебный год

*«Я не боюсь еще и еще раз повторить:
забота о здоровье – это важней труд педагога.
от жизнедеятельности, бодрости детей зависят
их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы»
В.А. Сухомлинский*

Физкультурно-оздоровительная работа в ГБДОУ детский сад № 125 Центрального района СПб (далее – ДОУ) – это целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения, рассчитанная на длительный срок. Она строится на разделе образовательной области «Физическое развитие» Образовательной программы дошкольного образования и Адаптированной дошкольной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи ГБДОУ детский сад №125 Центрального района СПб.

Цель физкультурно-оздоровительной работы в дошкольного учреждения – сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития, приобщение к здоровому образу жизни.

Основные задачи *физкультурно-оздоровительной работы в детском саду № 125:*

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

В систему физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения входят:

- создание материально-технических условий в ДОУ;
- выполнение санитарно-гигиенических требований;
- организация полноценного питания и рационального режима дня;
- создание оптимальной двигательной деятельности детей;
- организация профилактических, оздоровительных и закаливающих мероприятий;
- диспансеризация и медицинский контроль;
- работа по формированию здорового образа жизни;
- работа с родителями (законными представителями).

Физкультурно-оздоровительная работа не может состояться без создания специальных условий в ДОУ: материально-технической базы и развивающей предметно-пространственной среды: пищеблок, медицинский блок с подсобными помещениями; физкультурный и музыкальный зал, спортивная площадка, уголки физической культуры, прогулочные участки, оснащенные необходимым спортивным оборудованием и инвентарём для двигательной активности детей, проведения закаливающих процедур; «уголки здоровья», оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по охране и безопасности жизнедеятельности (далее – ОБЖ).

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы устанавливают санитарно-эпидемиологические требования и содержат рекомендации по созданию наиболее благоприятных и оптимальных условий содержания и воспитания детей, направленных на сохранение и укрепление их здоровья. Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику и другие.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала, спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Давно доказано, что ведущая роль в сохранении и укреплении принадлежит правильному питанию детей. Оно обеспечивает нормальный рост и развитие, способствует профилактике заболеваний, устойчивости к воздействию инфекций.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим дня укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешно чередует разнообразную деятельность, предохраняет от переутомления.

Двигательная деятельность – одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния детей, естественная биологическая потребность в движении. Она способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно сосудистой, дыхательной), физическому и нервно-психическому развитию.

К ней относятся:



Профилактические мероприятия – совокупность мер по сохранению и укреплению здоровья детей, предупреждения и снижения заболеваемости, которые способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитию навыков собственного оздоровления.

Традиционные формы оздоровления повышают устойчивость ребенка к различным неблагоприятным факторам окружающей среды; позволяют детям полнее узнать свой организм, свои возможности и слабые места. К ним относятся: фитонцидотерапия (лук, чеснок), коррекционные физкультминутки, коррекционная гимнастика, подвижные игры с элементами основных видов движений, спортивные игры с элементами футбола, баскетбола и т.д.

Нетрадиционные формы оздоровления помогают мгновенно поднять уровень своей энергетики, быстро улучшить самочувствие, активизировать защитные силы организма: музыкотерапия, аутотренинг, психотерапия, психогимнастика, пальчиковая гимнастика, «Дорожки здоровья», элементы дыхательной гимнастики, релаксация.

Закаливание – это комплекс мероприятий с использованием естественных факторов природы, которые формируют и совершенствуют функциональные системы организма, направляют их на повышение иммунитета. Дети меньше болеют, легче переносят заболевания: солнечные ванны, ходьба босиком, облегченная одежда детей, мытье рук, лица, шеи прохладной водой, сон без маек, полоскание горла настоями трав, обтирание тела и др.

Мониторинг, диспансеризация – это система медицинского контроля за ростом и развитием детей.

Основная цель работы по формированию здорового образа жизни в ДОУ в том, чтобы обеспечить правильное и бережливое отношение детей к своему здоровью, развить быстроту реакции, ловкость, силу и скорость, научить регулировать свое эмоционально состояние,

принимать правильное решение, гарантировать квалифицированную диагностику состояния здоровья ребенка.

Здоровый образ жизни для детей – основополагающий фактор физического и нравственного развития ребенка, его гармоничного существования в обществе.

Вопросы оздоровления ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей.

От того, как правильно организован режим дня дошкольника, какое внимание уделяют родители здоровью ребёнка, зависит его настроение, состояние физического комфорта.

Работа с родителями – это консультирование родителей по вопросам оздоровления детей, здорового образа жизни, беседы, анкетирование, тематические родительские собрания, совместные досуги, развлечения и т. д.

Главное в работе педагога – научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Вся работа по физической культуре преобразована в систему. Инструктором по физической культуре, методистом, старшей медицинской сестрой, врачом педиатром, заведующей ДОУ, воспитателями.

План мероприятий физкультурно-оздоровительной работы на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Направления и мероприятия	Группа	График проведения	Ответственные
1. Организация двигательного режима в ГБДОУ				
1.1	Утренняя зарядка	все	8.00 - 8.30	воспитатели
1.2	Занятия по физическому развитию детей	все	по расписанию	воспитатели
1.3	Занятия по художественно-эстетическому развитию детей (музыкальное развитие)	все	по расписанию	Музыкальный руководитель
1.4	Двигательная разминка во время перерыва	все	по необходимости	воспитатели
1.5	Физкультминутка	все	в середине занятия	воспитатели
1.6	Подвижные игры, физические упражнения на прогулках и самостоятельная двигательная деятельность детей	все	в свободное время и в режимных моментах	воспитатели
1.7	Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности. Использование пособий физкультурного уголка	все	в свободное время и в режимных моментах	воспитатели
1.8	Физкультурный досуг	все	По плану	воспитатели Инструктор по физической культуре
1.9	Соревнования, эстафеты	старшие и подготовительные группы	По плану	Инструктор по физической культуре
1.10	Спортивные праздники	Все кроме младших группы	По плану	воспитатели Инструктор по физической культуре
1.11	Участие в районных конкурсных соревнованиях: «Веселые старты», «Малые Олимпийские игры»	старшие и подготовительные группы	По плану района	Инструктор по физической культуре

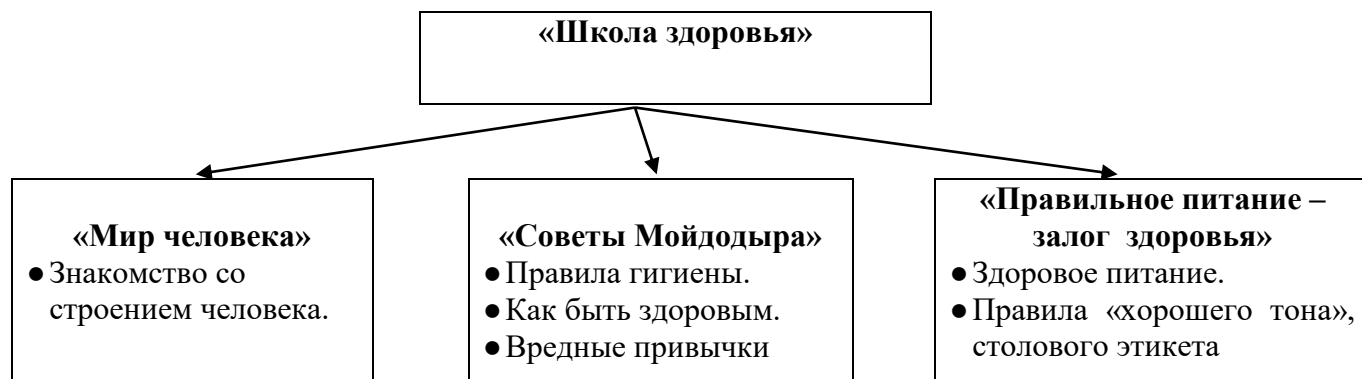
2. Создание условий для формирования навыков здорового образа жизни

2.1	Формирование навыков личной гигиены: - наличие индивидуальных и личных туалетных принадлежностей - обучение (объяснение, напоминание, поощрение) - демонстрация различных схем, моделей правил, способствующих выполнению самостоятельных действий - беседы о полезности, целесообразности и необходимости выполнения правил личной гигиены - демонстрация информативного и дидактического материала на тему: «Я и мое здоровье» - Тематическая неделя на тему здорового образа жизни	все	по плану	воспитатели
2.2	Формирование навыков культуры питания: – сервировка стола – эстетика подачи блюд – этикет приема пищи	все	в соответствии с режимом питания постоянно	воспитатели
2.3	Психическое здоровье: – личностно-ориентированный подход во взаимодействии педагога с детьми – поддержка детской инициативы – развитие эмоционально- волевой сферы ребенка – соблюдение прав ребенка	все	постоянно	воспитатели
2.4	Просветительская работа: – уголки здоровья – выставки детских рисунков, семейные фотовыставки, посвященные формированию здорового образа жизни	все	постоянно	воспитатели

Комплексная модель охраны и укрепления здоровья детей

Разделы и направления работы		Формы работы
Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ.		• режим в теплое время года • режим в холодное время года
Психолого-педагогическое сопровождение ребенка.		• мониторинг развития детей (определение уровня физического развития, физической подготовленности детей) • создание психологически комфортного климата в ДОУ • обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности • личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и других специалистов с детьми • формирование основ коммуникативной деятельности у детей • определение оптимальной нагрузки, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей
Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка.	Совместная деятельность	• утренняя зарядка • физкультминутки • динамические паузы • бодрящая зарядка • физкультурные занятия • спортивный праздник • пальчиковая, глазная, дыхательная и др. виды гимнастик • использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы • прогулки с включением подвижных игровых упражнений
	Частично совместная деятельность	• спортивный досуг • подвижные игры на воздухе и в помещении • музыкальный досуг • день здоровья
	Самостоятельная деятельность детей	самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на улице
Система работы с детьми по формированию основ здорового образа жизни.		• развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья • воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности • формирование основ безопасности жизнедеятельности
Оздоровительное и профилактическое сопровождение.		• режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физкультуре, во время прогулок • соблюдение режима проветривания • местные и общие воздушные ванны • воздушные и солнечные ванны в весенне-летний сезон • хождение босиком по «дорожке здоровья» • полоскание зева кипяченой охлажденной водой • витаминизация третьего блюда • сон без маек

	• ароматизация помещений (чесночные букетики)
Организация питания.	• сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами (группы с 12 – часовым пребыванием) • замена продуктов для детей-аллергиков • организация второго завтрака (соки, фрукты)



№ п/п	Задача	Содержательное наполнение
1.	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей	«Советы Мойдодыра»: • Как быть здоровым. • Вредные привычки. • «Правильное питание – залог здоровья» (полезная и вредная пища). Развитие двигательной активности: • Основные движения и качества. • Развитие общей и мелкой моторики. • Развитие музыкально – ритмических движений. Формирование правильной осанки • Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (солнце, воздух, вода).
2.	Воспитание культурно-гигиенических навыков	«Советы Мойдодыра»: • Правила гигиены. Формирование потребности в соблюдении навыков гигиены и опрятности. «Правильное питание, здоровье»: • «Правила хорошего тона», столового этикета.
3.	Формирование первоначальных представлений о здоровом образе жизни	«Мир человека»: • Знакомство со строением человека. «Школа здоровья»: • Как быть здоровым (закаливание, движение). • Правильное питание – здоровье.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 181713744333387461230331213761435072100037620598

Владелец Лебедева Елена Анатольевна

Действителен с 10.09.2024 по 10.09.2025