

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 51 комбинированного вида»**

Рассмотрена  
на Педагогическом совете  
протокол № 1 от 30.08.24г.

Согласована  
ст. медсестра

*Жучкова*

Утверждена

приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад № 51  
комбинированного вида»

*Жучкова* Н.И. Жучкова  
№ от 108 от 30.08.2024



**Система оздоровительной работы  
на 2024 – 2025 учебный год**

г. Гатчина  
2024 г.

## Система физкультурно-оздоровительной работы на 2024 - 2025 учебный год

### Цель:

- Охрана и укрепление здоровья детей,
- Формирование предпосылок здорового образа жизни на основе создания эффективной здоровьесберегающей педагогической системы в Учреждении.
- Повышение физической подготовленности через оптимизацию двигательной активности

### Задачи:

1. Организация рационального режима дня, обеспечение суточной продолжительности сна в соответствии с возрастными и индивидуальными потребностями;
2. Создание условий для оптимального двигательного режима;
3. Организация полноценного питания;
4. Осуществление оздоровительных и закаливающих мероприятий;
5. Обеспечение благоприятной гигиенической обстановки и условий для культурно-гигиенического воспитания детей;
6. Создание атмосферы психологического комфорта и предупреждения травматизма;
7. Обеспечение безопасности.

### Система физкультурно-оздоровительной работы включает несколько блоков:

1. Лечебно - профилактические мероприятия: закаливание, витаминотерапия, и другие мероприятия по медицинскому обслуживанию дошкольников. Для их проведения оснащен медицинский блок, включающий медицинский кабинет, прививочный кабинет.
2. Обеспечение психологической безопасности личности ребенка: психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, использование приемов релаксации в режиме дня, музыкотерапия, организация адаптационного режима детей.
3. Оздоровительная направленность воспитательно - образовательного процесса учит требования к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе: учет индивидуальных особенностей и интересов, предоставление свободы выбора, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка, личностно- ориентированный, деятельностный подход к организации воспитательно – образовательного процесса.

№	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей диспансеризация	Все группы	2 раза в год	воспитатели групп, инструктор по ФК, ст. м/с
2.	Диспансеризация	Подготовительная группа	1 раз в год	специалисты детской поликлиники, ст. м/с

### 2. Двигательная деятельность

1.	Утренняя гимнастика		2 раза в год	воспитатели, муз. рук.
2.	Физическая культура (ООД)	Все группы	2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз на улице	воспитатели групп, инструктор по ФК
3.	Организованная и самостоятельная деятельность детей на прогулке (подвижные игры)	Все группы	2-4 раза в день	воспитатели,
4.	Физкультминутки	Все группы	1-2 раза в день	воспитатели
5.	Двигательная разминка	Все группы	1 раз в день	воспитатели
6.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	ежедневно	воспитатели
7.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	воспитатели
8.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группа	2 раза в неделю	воспитатели
9.	Физкультурно - музыкальные досуги		2-3 раза в месяц	воспитатели, муз. рук.
10.	Физкультурные праздники	Все группы, кроме ясельных	3-4 в год	инструктор по ФК воспитатели групп, инструктор по ФК

11.	Дни здоровья	Все группы	3 раза в год (октябрь, январь, апрель)	воспитатели, муз. рук. инструктор по ФК
-----	--------------	------------	---	---

### 3.Профилактические мероприятия

1.	Профилактика гриппа и других простудных заболеваний: •режимы проветривания. •чеснокотерапия •витаминация	Все группы	Ежедневно в период эпидемий	воспитатели групп, ст. м/с.
----	--	------------	-----------------------------	--------------------------------

### 4.Рациональное питание

1.	Организация второго завтрака (соки, фрукты)	Все группы	Ежедневно	помощники воспитателя
2.	Введение овощей и фруктов в обед и полдник	Все группы	Ежедневно	ст. м/с
3.	Питьевой режим	Все группы	Ежедневно	воспитатели

### 5.Закаливание

1.	Ходьба босиком	Все группы	Ежедневно	воспитатели
2.	Облегчённая одежда детей	Все группы	Ежедневно	воспитатели
3.	Мытьё рук прохладной водой	Все группы	Ежедневно	воспитатели

4.	Закаливание водой в повседневной жизни	Все группы	Ежедневно	воспитатели
5.	Физические упражнения после дневного сна. Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	Все группы	Ежедневно 5-7 мин.	воспитатели
6.	Закаливание после дневного сна Воздушная ванна и водные процедуры (умывание)	Все группы	Ежедневно 5-15 минут	воспитатели

#### 6. Обучение здоровому образу жизни

1.	Проблемно-игровые занятия	Все группы, кроме группы раннего возраста	По плану	воспитатели
2.	Коммуникативные тренинги	Все группы, кроме группы раннего возраста	По плану	воспитатели
3.	Занятия по валеологии	Все группы, кроме группы раннего возраста	По плану	воспитатели

#### 7. Психологическое сопровождение

1.	<p>Психолого-профилактическая работа</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Задача успешной адаптации детей в Учреждении;</li> <li>Создание условий для полноценного психологического развития ребенка на каждом возрастном этапе;</li> <li>Психологизация педагогического процесса;</li> <li>Предупреждение возможных нарушений в становлении личности и интеллекта ребенка</li> <li>Создание благоприятного психологического климата в Учреждении.</li> <li>Работа с трудно засыпающими детьми.</li> <li>Профессионально – ориентированный отбор педагогов при приеме на работу.</li> <li>Психолого - диагностическая работа.</li> <li>Психолого-педагогическое изучение ребенка на протяжении всего периода дошкольного детства.</li> <li>Изучение психологических особенностей детей, их интересов и способностей.</li> <li>Выявление причин отклонений в обучении и развитии ребенка Определение психологической готовности к обучению в школе.</li> <li>Развитие личности и индивидуальности ребенка посредством игровых занятий и общения с психологом.</li> </ul>	<p>педагог – психолог, учитель – дефектолог учителя- логопеды</p>
----	---	---

<p>Индивидуальная работа с ребенком над решением его личностных проблем. Консультативная работа. Консультации для родителей по вопросам развития, обучения и воспитания детей Консультации для родителей детей микрорайона. Групповые и индивидуальные консультации для педагогов и специалистов Учреждения. Участие в семинарах, педсоветах, родительских собраниях.</p>	
---	--