

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ГОРОДОК «БЕРЕЗКА»**

ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад
Центрального района Санкт-Петербурга
«ДОГ «Березка»
протокол от 30.08.2024г. № 1

УТВЕРЖДЕН А

Приказом заведующего
от 30.08.2024г. № 19/1-О

*Полякова
Ирина
Владимировна*

Подписано цифровой подписью:
Полякова Ирина Владимировна
Заведующий 30.08.2024г. 17:45 (MSK)
DN: 1.2.643.3.131.1.1-120C343731393038383835363639,
1.2.643.100.3-120B3130373834333132313435,
email=bereska@do-центр.spb.ru, c=RU, st=т. Санкт-Петербург,
o=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-
ПЕТЕРБУРГА "ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ГОРОДОК «БЕРЕЗКА»

с учётом мнения Совета родителей
ГБДОУ детский сад
Центрального района Санкт-Петербурга
«ДОГ «Березка»
протокол от 30.08.2024г. № 1

**Комплекс санитарно-гигиенических, лечебно-оздоровительных
и профилактических мероприятий и процедур
групп оздоровительной направленности**

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада комбинированного вида Центрального района Санкт-Петербурга
«Детский оздоровительный городок «Березка»
(ГБДОУ детский сад Центрального района СПб «ДОГ «Березка»)

Санкт-Петербург
2024

В группах оздоровительной направленности ГБДОУ детского сада Центрального района СПб «ДОГ «Березка» осуществляется дошкольное образование обучающихся (далее воспитанников) в соответствии с основной образовательной программой ГБДОУ, обязательной и вариативной ее части, а также комплекс санитарно-гигиенических, лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий и процедур.

Лечебно-оздоровительная инфраструктура ГБДОУ представлена медицинским, процедурным кабинетами, изолятором. Лечебно-оздоровительная деятельность включает в себя осуществление в ГБДОУ лечебной, оздоровительной, медико-профилактической, санитарно-гигиенической и просветительской деятельности.

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию обучающихся являются:

1. Охрана и укрепление здоровья воспитанников.
2. Формирование у воспитанников жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
3. Создание условий для реализации двигательной активности
4. Воспитание потребностей в здоровом образе жизни
5. Обеспечение физического и психического благополучия

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия и т.д.).

В ГБДОУ разработана система физкультурно-оздоровительной работы, закаливающих мероприятий, используются здоровьесберегающие технологии:

№	Мероприятия	Группа ГБДОУ	Периодичность	Ответственный/ исполнитель
ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Инструктор по ФК Воспитатели групп
2.	Физическая культура	Все группы	3 раза в неделю: в спортивном зале - 2 раза; на прогулке -	Инструктор по ФК воспитатели

			1 раз	групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Инструктор по ФК Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Все группы	Во время прогулок	Инструктор по ФК Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все группы (кроме группы раннего возраста)	1 раз в месяц в каждой группе	Инструктор по ФК Воспитатели групп
8.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по ФК Музыкальный руководитель Воспитатели групп
9.	День здоровья	Все группы (кроме группы раннего возраста)	По годовому плану ГБДОУ	Инструктор по ФК Музыкальный руководитель Воспитатели групп
10.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по ФК Музыкальный

				руководитель Воспитатели групп
11.	Оздоровительный бег (в конце прогулки)	Группы детей 5-7 лет	По плану работы инструктора ФК	Инструктор по ФК Воспитатели групп
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
1.	Витаминотерапия	Все группы	По плану работы врача-педиатра	Врач-педиатр Медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	По плану работы врача-педиатра, в неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции	Врач-педиатр Медсестра
3.	Кварцевание групп и кабинетов	ежедневно	В течение года	Врач-педиатр Медсестра
4.	Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая, массаж стоп и т.д. (в период проведения занятий в режиме динамических пауз)	Всем детям	В течение года	Инструктор по ФК Воспитатели групп Медсестра
5.	Музыкальная оздоровительная деятельность	Все группы	По плану работы музыкального руководителя	Музыкальный руководитель Воспитатели групп

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ				
1.	Прогулки, экскурсии в сосновый лес	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп Медсестра
2.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Профилактика + неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Медсестра Помощник воспитателя
ЗАКАЛИВАНИЕ				
1.	Ходьба босиком по дорожке здоровья	Все группы	После сна	Воспитатели групп
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели групп Помощники воспитателя
3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели групп Помощники воспитателя

Дифференцированный подход к проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий с учетом состояния здоровья воспитанников позволяет педагогам, специалистам ГБДОУ предусмотреть индивидуальный маршрут оздоровления каждого ребенка, приобщить к здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающая деятельность в ГБДОУ осуществляется в следующих формах.

1. Медико-профилактические технологии.

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ГБДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами и использованием медицинских средств.

2. Физкультурно-оздоровительная технология.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

3. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия воспитанника.

Задачи этой деятельности – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, в семье.

4. Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов.

На улучшение здоровья дошкольников, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни воспитанника в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого обучающегося.

5. Технологии валеологического просвещения родителей.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у обучающихся в образовательном учреждении разработана система мероприятий: родительские собрания, консультации, семейные спортивные праздники, праздники здоровья, папки-передвижки, беседы, личный пример и т.д.

6. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья дошкольников.

Широкое применение получила здоровьесберегающая практика, в которую вошли следующие мероприятия:

- закаливающие процедуры;
- точечный самомассаж;
- элементы психогимнастики;
- релаксационные упражнения;
- двигательное упражнение статического и динамического характера;
- игры подвижные и малой подвижности с речью;
- ритмическая гимнастика и логоритмика;
- оздоровительная гимнастика;
- пальчиковые упражнения;
- артикуляционные;
- дыхательные;
- использование нетрадиционных форм работы;
- нетрадиционное оборудование (желуди, орехи, каштаны, шишки и т.д.)

Использование в режиме дня каждой возрастной группы здоровьесберегающих технологий является основой для сохранения и укрепления физического и психологического здоровья ребенка, формирования основ двигательной и гигиенической культуры.

При осуществлении воспитательно-образовательного процесса большое значение придается охране и укреплению здоровья воспитанников:

№ п/п	Мероприятия	Дата выполнения	Ответственный/исполнитель
	I. Организационные мероприятия		
1.	Иметь сведения на отсутствующих детей, вести учёт отсутствующих в период эпидемиологического сезона, осуществлять преемственность с поликлиникой.	постоянно	Заведующий ГБДОУ Врач-педиатр Медсестра
2.	Контроль за своевременным прохождением медицинского осмотра сотрудниками.	постоянно	Заведующий ГБДОУ Медсестра
3.	Осуществлять контроль за питанием детей.	постоянно	Заведующий ГБДОУ Врач-педиатр Медсестра
4.	Следить за правильным и своевременным ведением медицинской документации.	постоянно	Медсестра
5.	Антропометрия воспитанников.	в течение года	Медсестра
6.	Еженедельный осмотр на педикулёз, своевременная профилактика.	постоянно	Медсестра
7.	Оздоровление детей, состоящих на диспансерном учёте.	ежедневно	Медсестра
8.	Медицинский осмотр сотрудников	по графику	Заведующий ГБДОУ Медсестра
9.	Профилактика травматизма. Осмотр оборудования в группах, на площадках	постоянно	Заведующий ГБДОУ Зам. зав. по АХР Медсестра
10.	Строго соблюдать хлорный режим, температурный режим, режим проветривания, маркировку мебели, освещенность.	в течение года	Медсестра
11.	Длительность пребывания детей на прогулке 2 раза в день	постоянно	Врач-педиатр Медсестра
12.	Своевременная изоляция заболевшего ребёнка.	постоянно	Врач-педиатр Медсестра
13.	Контроль за гимнастикой,	Постоянно	Врач-педиатр

	оздоровительным бегом, физкультурными занятиями, одеждой по сезону.		Медсестра Методист
14.	Ежедневный контроль за пищеблоком.	постоянно	Заведующий ГБДОУ Медсестра
15.	Соблюдение технологии приготовления пищи.	постоянно	Заведующий ГБДОУ Медсестра
16.	Контроль за соблюдением сроков реализации скоропортящихся продуктов и готовой продукции.	постоянно	Зам.зав. по АХР Медсестра
17.	Проверка закладки продуктов, выхода блюд.	постоянно	Заведующий ГБДОУ Медсестра
18.	Проверка санитарного состояния продуктового склада, товарное хозяйство, холодильной камеры, маркировка посуды.	постоянно	Заведующий ГБДОУ Медсестра
19.	Работа с документами по питанию: меню, накопительная ведомость, контроль за выставлением контрольных блюд.	постоянно	Заведующий ГБДОУ Зам.зав. по АХР Медсестра
20.	Контроль за раздачей пищи с пищеблока по группам /норма веса; объем блюд/	ежедневно	Заведующий ГБДОУ Зам.зав. по АХР Медсестра
21.	Ежедневная витаминизация витамином «С» 3-его блюда /компота/	ежедневно	Медсестра
22.	Своевременная изоляция заболевшего ребенка из группы	постоянно	Врач - педиатр Медсестра Педагоги
Физическое воспитание детей			
23.	Ежедневно утренняя гимнастика. Регулярные занятия физической культурой по сетке каждой возрастной группы. Оздоровительный бег и т.д.	постоянно	Врач-педиатр Медсестра Методист Инструктор по ФК
24.	Водное закаливание: - обтирание тела влажной рукавичкой с последующим растиранием полотенцем или естественным высыханием в зависимости от состояния детей в группе; - хождение по ребристой дорожке;	постоянно	Врач-педиатр Медсестра Инструктор по ФК Педагоги

	обливание ног водой комнатной температуры и контрастное закаливание ног; - дыхательная гимнастика; - воздушное закаливание в группе после проветривания.		
25.	Проводить анализ оздоровления детей за год, результаты обсуждать на совещаниях и педсоветах	в течение года	Врач - педиатр Медсестра Методист Инструктор по ФК
26.	Общеукрепляющие закаливающие мероприятия в группах	постоянно	Врач - педиатр Медсестра Методист Инструктор по ФК Педагоги

Всем известно, что именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит становление всех жизненно важных систем и психических функций организма, развиваются его адаптивные механизмы, мелкая и крупная моторика, повышается устойчивость к воздействиям внешних факторов, формируются основные физические качества, выносливость и работоспособность, приобретаются культурно-гигиенические навыки, нарабатываются приемы самообслуживания. Именно в этом возрасте зарождаются предпочтения, привычки, представления, черты характера ребенка, от которых будет зависеть образ жизни человека в дальнейшем.

Поэтому оздоровление детей (сохранение и укрепление здоровья, профилактика заболеваемости, создание условий для ЗОЖ) - одна из важнейших задач нашего ГБДОУ.

Формы работы с родителями:

Название	Задачи	Результат
Анкетирование	- выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; - систематизировать знания родителей в области физической культуры; - заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга;	помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ГБДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса

<p>Родительские собрания</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ГБДОУ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным мероприятиям. 	<ul style="list-style-type: none"> - расширяются представления об особенностях физического развития дошкольников; - появляется интерес к физической культуре.
<p>Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных мероприятий</p>	<ul style="list-style-type: none"> - привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения воспитанников к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности дошкольников в физической активности. 	<ul style="list-style-type: none"> - родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома; - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.

<p style="text-align: center;">Оформление фотовыставок Выставки совместных работ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга. 	<ul style="list-style-type: none"> - способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.
--	--	---

<p style="text-align: center;">Конкурсы. Совместные мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> - повысить у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки. 	<p>Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.</p>
<p style="text-align: center;">Советы специалистов Консультации Совместные практикумы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой 	<p>Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.</p>

Лето - благоприятное время для сохранения и укрепления здоровья детей, создания условий для их полноценного всестороннего, психического и физического развития, навыков безопасного поведения в природе. В течение летнего оздоровительного периода педагоги групп осуществляют тематические экологические проекты с экологическими тропинками, используя картотеки для укрепления здоровья детей, чтобы ребёнок окреп, поправился и закалился, научился понимать и полюбил удивительный, прекрасный мир растений и животных.

Следуя сказанному цель нашей летней работы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с учетом их индивидуальных особенностей. Полное удовлетворение потребностей растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении, т. е. обеспечение всестороннего развития ребенка.

Для достижения цели детский сад ставит перед собой следующие задачи:

- Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
- Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей, их нравственное воспитание, развитие любознательности и познавательной активности, формирование культурно-гигиенических и трудовых навыков.
- Осуществлять педагогическое и социальное просвещение родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.
- Организовать жизнь детей в детском саду таким образом, чтобы они провели ее с радостью и удовольствием, получили заряд бодрости.

Большое значение в детском саду уделяется развитию и совершенствованию предметно-развивающей среды на участке, как системе условий, обеспечивающей всестороннее развитие детской личности. Мы стараемся, чтобы на участке были созданы условия для разных видов деятельности - игровой, двигательной, интеллектуальной, самостоятельной художественной; обеспечить максимальный психологический комфорт, создать возможности для самовыражения каждого ребенка.

В летний период увеличивается время прогулок. Для достижения оздоровительного эффекта режимом дня предусматривается максимально возможное пребывание детей на открытом воздухе, педагоги пытаются наполнить это время яркими впечатлениями, радостными переживаниями.

При планировании работы с воспитанниками в летний период педагоги принимают во внимание Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования. Так, в соответствии с данным документом и создаются условия для организации самостоятельной деятельности воспитанников и совместной деятельности взрослых и дошкольников в группе, а также на участке детского сада.

Лето - благоприятный период для реализации программных задач по ОБЖ и формированию у воспитанников культурно – гигиенических навыков.

Особое внимание в летний период уделено познавательно – исследовательской деятельности: наблюдениям на прогулке за явлениями живой и неживой природы, построению взаимосвязи, взаимозависимости предметов и явлений природы, экспериментированию (с водой, песком и т.д.).

- Картотека игр по ЗОЖ
- Картотека игр с водой
- Картотека игр с мячом
- Картотека подвижных и спортивных игр
- Картотека наблюдений и т.д.

Образовательно-оздоровительный блок: «Учусь быть здоровым»

Тема	Образовательные задачи
Ценности здорового образа жизни	Познакомить детей с основными ценностями здорового образа жизни. Способствовать осознанному приобщению к ним
Поговорим о болезни «Вредные микробы» «Чтобы зубы не болели» «Как уберечься от простуды?» «Закаляйся как сталь»	Убедить в необходимости профилактики заболеваний. Расширить и углубить знания детей о болезнях (инфекционных, простудных заболеваний), их вреде. «Грязные руки грозят бедой» Как устроен зуб. Зачем чистить зубы? Чтобы зубы не болели надо правильно питаться. Причины и признаки простудных заболеваний. Препараты простуде. Правила и виды закаливания теплом (баня, тепловые солнечные ванны) и холодом (обтирания и обливания водой).
Изучаем свой организм «Я узнаю себя» «Пять помощников моих» «Знакомство со своим телом»	Продолжать изучать с детьми строение организма. Кто охраняет мой рот (язык, губы, зубы). Для чего предназначены уши. Правила ухода. Знакомить их с функциями отдельных органов. Учить беречь свой организм и заботиться о нем. Почему мы не падаем (строение скелета).
Прислушиваемся к своему организму	Учить детей внимательно относиться к своему организму, прислушиваться к нему и распознавать симптомы заболевания. Добивать того, чтобы дети о своих сомнениях своевременно сообщали взрослым.
Правила первой помощи. Уход за больным. «Когда врача нет рядом»	Дать детям сведения о службе «Скорой помощи». Продолжать знакомить детей с профессиями врача и медсестры, воспитывать уважение и доверие к людям этих профессий. Познакомить их с правилами неотложной помощи в некоторых случаях. Научить детей первоначальным навыкам безопасного

	ухода за больными.
«Вредные привычки»	Формирование у детей отрицательного эмоционально-оценочного отношения к вредным привычкам: курение, употребление алкоголя, переедание, малоподвижность и т.д.

В режимах дня ГБДОУ сбалансировано время, отведенное на: НОД (непрерывная образовательная деятельность), сон, питание, игры, прогулку, закаливающие и культурно-гигиенические процедуры, самостоятельную и индивидуальную работу.