

Пояснительная записка

Известно, что здоровье человека определяется многочисленными внутренними и внешними факторами и характеризуется как состояние организма, при котором отсутствие заболевания сочетается с физическим, психическим и социальным благополучием человека. Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей. Поэтому так важно создание в ДОУ всех необходимых санитарно-гигиенических и психолого-педагогических условий, так как только здоровый ребенок может усваивать все то, чему его учат, справляться с предъявленными требованиями, быть активным, работоспособным и нормально развиваться.

Одно из основных направлений работы МДОБУ «ДСКВ № 62» – создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей. В дошкольном учреждении ведется систематическая работа по физическому воспитанию и оздоровлению детей, а также разработан и активно внедряется план физкультурно-оздоровительной работы, включающая в себя целый комплекс развивающих, оздоровительных и профилактических мероприятий. Для осуществления задач по максимальному оздоровлению детей в ДОУ осуществляется разноплановая работа по физическому воспитанию. В основе укрепления здоровья и формирования предпосылок здорового образа жизни лежат задачи, которые включают в себя:

- ✓ организацию рационального режима дня, обеспечение необходимой продолжительностью сна в соответствии с возрастными потребностями;
- ✓ создание условий для оптимального двигательного режима;
- ✓ осуществление оздоровительных и закалывающих мероприятий;
- ✓ полноценное питание;
- ✓ обеспечение благоприятной гигиенической обстановки;
- ✓ создание атмосферы психологического комфорта.

Общее санитарно-гигиеническое состояние дошкольного учреждения соответствует требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». Охрану психического здоровья детей обеспечивает четкий режим дня, качественное проведение всех режимных моментов. Важным условием успешного физического развития и оздоровления детей является систематическая работа врача-педиатра, медсестры, инструкторов по физической культуре. Медицинская и педагогическая

диагностика позволяют получать нам достоверные данные о физическом и умственном развитии каждого ребенка, состоянии его здоровья.

На всех детей разработаны листы здоровья, где два раза в год фиксируются данные о здоровье детей, антропометрия, а врач детской поликлиники записывает рекомендации. Кроме того, ежегодно проводится анализ состояния здоровья обучающихся, планирование физкультурно-оздоровительной работы в текущем году и прогнозирование основных направлений работы на будущее. В ДОУ имеются оснащенный спортивный с физкультурным оборудованием и инвентарем. В группах с учетом возрастных особенностей оборудованы «Центры физического развития».

На территории детского сада имеется спортивная площадка. Для проведения спортивных и подвижных игр, оздоровительного бега приспособлены тротуары вокруг ДОУ и свободные места.

Ежедневно во всех группах проводятся разные формы физического воспитания и развития детей: утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры в течение всего дня, образовательная деятельность по физической культуре, закаливание, оздоровительный бег, дыхательная гимнастика и гимнастика по профилактике плоскостопия. Кроме того, организуются дни здоровья, зимние и летние спартакиады. На 2024-2025 учебный год запланирована реализация проекта «Здоровым быть здорово», в рамках которого будут проведены дни здоровья, профилактические беседы, спортивные игры и квесты.

**Система физкультурно-оздоровительной работы
МДОБУ «ДСКВ № 62»
на 2024-2025 учебный год**

содержание	группа	Периодичность/сроки	ответственные
Оптимизация режима			
Организация пребывания детей в детском саду в адаптационный период, создание комфортного режима	Вновь поступившие дети	Ежедневно в течение адаптационного периода	воспитатели
Определение оптимальной нагрузки на ребёнка с учётом возрастных и индивидуальных особенностей	Все группы	В течение года	воспитатели
Организация двигательного режима			
Образовательная деятельности по физической культуре	Все группы	2 раза в зале 1 раз на улице	Инструкторы по физической культуре
Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно Продолжительность не менее 10 минут	воспитатели

Гимнастика пробуждения	Все группы	Ежедневно после дневного сна	воспитатели
Прогулки с включением подвижных и спортивных игр	Все группы	ежедневно	Воспитатели
Динамические паузы	Все группы	Ежедневно В перерывах между занятиями	воспитатели
Спортивные праздники	Группы старшего дошкольного возраста	2 раза в год	Инструкторы по физической культуре
Музыкальная деятельность	Все группы	2 раза в неделю	Музыкальные руководители
Гимнастика для глаз	Все группы	ежедневно	воспитатели
Самостоятельная двигательная активность	Все группы	ежедневно	воспитатели
Дни здоровья	Все группы	Каждый 3 четверг месяца	Воспитатели Инструкторы по физической культуре
Охрана психосоматического здоровья			
Использование приемов релаксации: минута тишины, музыкальная пауза	Все группы	ежедневно	воспитатели
Профилактика заболеваемости			
Дыхательная гимнастика	Все группы	ежедневно	воспитатели
Точечный массаж	Все группы	ежедневно	воспитатели
Утренний фильтр	Все группы	ежедневно	Воспитатели Медицинская сестра
Закаливание с учётом здоровья обучающихся			
Прогулки на свежем воздухе	Все группы	ежедневно	воспитатели
Хожение по дорожкам здоровья	Все группы	Ежедневно после дневного сна	воспитатели
Формирование личностных установок ребёнка на здоровый образ жизни			
Соблюдение личной гигиены	Все группы	ежедневно	воспитатели
Беседы, игры о ЗОЖе, видах спорта и пр., рассматривание иллюстраций, просмотр тематических роликов	Все группы	По плану	воспитатели
Взаимодействие с семьями обучающихся			
Консультации для родителей	Все группы	1 раз в месяц	Инструкторы по физической культуре воспитатели

Мониторинг

Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все группы	2 раза в год Сентябрь май	Инструкторы по физической культуре
--	------------	---------------------------------	------------------------------------