

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад №28 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по познавательному – речевому развитию детей
Красногвардейского района Санкт – Петербурга.

Принято

Решением общего собрания работников ОУ
Протокол №10 от 27.05.2024г.

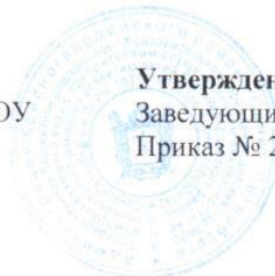
«Согласовано»

Врач Худенцова Н.П.



Утверждено

Заведующий  А.Ю.Степанова
Приказ № 24-од от 30.05. 2024г.



**СИСТЕМА
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ
С ДЕТЬМИ**

С 01.06.2024 по 31.08. 2024 года

Санкт- Петербург
2024 г

Физкультурно-оздоровительная работа на летний период 2024 года

Цель:

сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с учетом их индивидуальных особенностей

В систему задач по оздоровительной работе в детском саду входят:

- создание условий, способствующих благоприятному развитию организма;
- организация рациональной двигательной активности детей
- организация закаливающих мероприятий
- организация рационального режима дня
- организация питьевого режима и режима питания.

Мероприятия по соблюдению санитарно-эпидемиологическим норм и правил:

- соблюдать график проветривания помещений;
- проводить влажную уборку групповых помещений по графику;
- своевременно (до начала цветения) производить покос газонов и участков;
- соблюдать правила применения (хлорирования) и хранения моющих средств;
- во время карантинных мероприятий строго придерживаться санэпидрежима.

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

№ п/п	Виды мероприятий	Время в режиме дня. Место проведения	Особенности методики проведения	Ответственный исполнитель
1. ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ				
1.1	Длительное пребывание детей на свежем воздухе	<ul style="list-style-type: none">• Утренний приём на участке• Дневная и вечерняя прогулка проводятся ежедневно в соответствии с режимом каждой возрастной группы	<ul style="list-style-type: none">• Осмотр участка перед каждой прогулкой.• При необходимости, с участием детей, поливается участок и песочница.• Обязательно наличие головного убора.• Соблюдение питьевого режима.• Обеспечение достаточной двигательной активности (60% от всей прогулки отводится на двигательную активность).	Воспитатель, помощник воспитателя, медсестра.
1.2	Утренняя гимнастика	Проводится утром ежедневно на участке. <ul style="list-style-type: none">• Младший дошкольный возраст 10 мин.• Старший дошкольный возраст 10 мин.	<ul style="list-style-type: none">• Отсутствие заорганизованности, строгих правил и требований дисциплины. Следует обеспечить приподнятое эмоциональное состояние.• Форма проведения: традиционная; обыгрывание какого-либо сюжета; использование подвижных игр с разным уровнем активности; использование элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов.	Воспитатели, инструктор по физической культуре (ИФК), музыкальный руководитель
1.3	Совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств	Проводится на дневной прогулке Ранний возраст-10 минут Младший возраст-15 минут Старший возраст-15 минут	<ul style="list-style-type: none">• Место проведения оборудуется заранее• В жаркие солнечные дни уменьшается число повторения упражнений, снижается интенсивность и длительность, виды движений(бег-ходьба).• Выбор подвижных и спортивных игр зависит от погодных условий.	Воспитатель, инструктор по физической культуре

1.4	Сон	В соответствии с режимом дня	<ul style="list-style-type: none"> • Обеспечивается спокойная обстановка перед сном и во время сна • Температура в спальном комнате должна быть не ниже 14 градусов 	Воспитатели
1.5	Гимнастика (бодрящая)	После дневного сна	<ul style="list-style-type: none"> • Дети выполняют 5-6 упражнений, лежа в постели (без или под музыку) • Встают, ходьба в разном темпе (можно чередовать с ходьбой по массажным дорожкам или выполнять произвольные ритмические движения) • Дыхательные упражнения 	Воспитатели
1.6	Босохождение по массажным дорожкам	После дневного сна	<ul style="list-style-type: none"> • Дети босиком проходят по массажным дорожкам несколько раз 	Воспитатель, помощник воспитателя
2. ВОЗДУШНЫЕ И СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ				
2.1	Воздушные ванны	Общие на открытом воздухе. Местные в различных режимных моментах. Начиная с 5 мин. и постепенно доводя до 30-40 мин.	Общие воздушные (световоздушные) ванны начинают в кружевной тени деревьев при температуре плюс 19-20 градусов для детей старшего возраста. При температуре 20-21 градусов для детей младшего возраста. <u>Показания:</u> воздушные ванны могут принимать практически здоровые дети и ослабленные дети после перенесённых заболеваний. Целесообразно проводить световоздушные ванны в 9-11 часов. <u>Противопоказания:</u> острые инфекционные заболевания.	Воспитатели
2.2	Солнечные ванны	<ul style="list-style-type: none"> • На прогулке с 9-11 часов. • Продолжительность солнечных ванн, время в режиме дня назначается врачом в соответствии с возрастом детей и состоянием здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> • Дети находятся на открытом солнце. • Назначение солнечных ванн после предварительного недельного курса ежедневных воздушных ванн. • Солнечные ванны проводятся не ранее чем через 1,5 часа после еды, заканчиваются не позднее чем за 30 мин. до еды. • По окончании солнечных ванн рекомендуется отдых в тени. 	Врач, медсестра, воспитатель
3 ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ				
3.1	Водные процедуры (умывание)	Проводится ежедневно во время гигиенических процедур в умывальной комнате	Проводится в умывальной комнате, температура теплой воды +20 градусов	Воспитатель, помощник воспитателя
3.2	Мытьё ног тёплой водой	Проводится ежедневно после прогулки в умывальной комнате (температура воды +20 градусов)	<ul style="list-style-type: none"> • Ноги нужно мыть проточной водой комнатной температуры с мылом на деревянной решётке с помощью душа. • Вытираются ноги насухо только индивидуальным полотенцем (или одноразовым бумажным) • Сушатся и хранятся полотенца в умывальной комнате. 	Воспитатель, помощник воспитателя
3.3	Игры с водой	На прогулке, при установившейся тёплой погоде (температура воздуха +22 градуса и выше, воды +30). Время процедур – от 10 мин. и больше	<ul style="list-style-type: none"> • Игры с водой проводятся в плескательных бассейнах или тазаках. 	Воспитатель

4.ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ				
4.1	Питьевой режим	Питьевой режим обеспечивается в течение всего дня, по желанию детей	<ul style="list-style-type: none"> • Кипяченая вода в чайнике должна быть заранее охлаждена • Используются индивидуальные стаканчики (в пакете «Чистая посуда», а для использованной посуды – с маркировкой «Грязная посуда». 	Воспитатель, помощник воспитателя
5 ПИТАНИЕ				
5.1.	Питание детей в режиме дня	Питание детей осуществляется в соответствии с 10-дневным меню, включает в себя: завтрак, второй завтрак, обед, полдник.	Включение в рацион свежих овощей и фруктов	КСП «Охта» и сотрудники пищеблока.

Важнейшим условием оздоровления в ДОУ является организация двигательной активности детей.

Двигательная активность способствует:

- повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
- росту физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

Организация двигательной активности:

Индивидуальный подход в соответствии с

- возрастом и полом воспитанника; состоянием здоровья;
- уровнем развития и биологической зрелости. Двигательную активность следует сочетать с общедоступными закаливающими процедурами. При этом обязательно включать в комплекс физического воспитания элементы дыхательной гимнастики.
- Все физкультурные мероприятия должны проходить под контролем медицинского работника ДОУ.

Режим двигательной активности на лето детей раннего дошкольного возраста (от 2 до 3 лет)

Формы организации	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приём детей, самостоятельная двигательная деятельность детей	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут
Утренняя гимнастика на улице	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Музыкальное развитие // Физическое развитие	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	
Физкультурно-музыкальный досуг					10 минут
Утренняя прогулка					
Подвижная игра на прогулке	20 минут	20 минут	20 минут	20 минут	20 минут
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	15 мин

Самостоятельная двигательная деятельность детей	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут
Совместная деятельность	20 минут	20 минут	20 минут	20 минут	20 минут
Физминутки	5 минут	5 минут	5 минут	5 минут	5 минут
Профилактические мероприятия, гимнастика после дневного сна	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Вечерняя прогулка					
Подвижные игры	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Самостоятельная двигательная деятельность детей	50 минут	50 минут	50 минут	50 минут	50 минут
Совместная деятельность	20 минут	20 минут	20 минут	20 минут	20 минут
Итого Итого в неделю: 20 часов	4 часа	4 часа	4 часа	4 часа	4 часа

**Режим двигательной активности на лето
детей младшего дошкольного возраста (от 3 до 5 лет)**

Формы организации	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приём детей, самостоятельная двигательная деятельность детей	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут
Утренняя гимнастика на улице	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Музыкальное развитие // Физическое развитие	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут	
Физкультурно-музыкальный досуг					15 минут
Утренняя прогулка					
Подвижная игра на прогулке	20 минут	20 минут	20 минут	20 минут	20 минут
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут
Самостоятельная двигательная деятельность детей	40 минут	40 минут	40 минут	40 минут	40 минут
Совместная деятельность	20 минут	20 минут	20 минут	20 минут	20 минут
Физминутки	5 минут	5 минут	5 минут	5 минут	5 минут
Оздоровительные мероприятия, гимнастика после дневного сна	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут
Вечерняя прогулка					
Подвижные игры	20 минут	20 минут	20 минут	20 минут	20 минут
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут
Самостоятельная двигательная деятельность детей	35 минут	35 минут	35 минут	35 минут	35 минут
Совместная деятельность	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут
Итого Итого в неделю: 21 час 15 мин	4 часа 15 минут	4 часа 15 минут	4 часа 15 минут	4 часа 15 минут	4 часа 15 минут

**Режим двигательной активности на лето
детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)**

Формы организации	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приём детей, самостоятельная двигательная деятельность детей	25 минут	25 минут	25 минут	25 минут	25 минут
Утренняя гимнастика на улице	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Музыкальное развитие // Физическое развитие	25 минут	25 минут	25 минут	25 минут	
Физкультурно-музыкальный досуг					25 минут
Утренняя прогулка					
Подвижная игра на прогулке	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут
Самостоятельная двигательная деятельность детей	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут
Совместная деятельность	20 минут	20 минут	20 минут	20 минут	20 минут
Физминутки	5 минут	5 минут	5 минут	5 минут	5 минут
Оздоровительные мероприятия, гимнастика после дневного сна	20 минут	20 минут	20 минут	20 минут	20 минут
Вечерняя прогулка					
Подвижные игры	25 минут	25 минут	25 минут	25 минут	25 минут
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Самостоятельная двигательная деятельность детей	35 минут	35 минут	35 минут	35 минут	35 минут
Совместная деятельность	20 минут	20 минут	20 минут	20 минут	20 минут
Итого	4 часа 30 минут	4 часа 30 минут	4 часа 30 минут	4 часа 30 минут	4 часа 30 минут
Итого в неделю: 22 ч.30 мин.					