ПРИНЯТ
Решением Педагогического совета
протокол от 29.08.2022 г. № 1
СОГЛАСОВАН
Врачом ГУЗДГП № 44
Н.Б. Омельченко

УТВЕРЖДЕН
Приказ от 31.08.2022 № 51
Заведующий ГБДОУ детским садом №45
Центрального района СПб

_____ Скапишева Ж.Ю.

Скапишева Жанна Юрьевна

Подписано цифровой подписью: Скапишева Жанна Юрьевна
Дата: 2022.09.20 15:05:17 +03'00'

Комплекс санитарно-гигиенических, лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий и процедур. государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 45 комбинированного вида Центрального района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург

2022 г.

Комплекс санитарно-гигиенических, лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий и процедур.

Комплекс санитарно-гигиенических, лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий и процедур разработан в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. N 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования" в редакции Приказа Министерства просвещения России от 21 января 2019 г. N 32 с изменениями на 6 апреля 2019 г.

Цель комплекса санитарно-гигиенических, лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий и процедур:

обеспечение комплексной оздоровительной работы с детьми, сохранности их физического и психического здоровья.
Через образовательные программы для детей с помощью высококвалифицированных кадров и технологий дошкольного учреждения улучшить здоровье детей совместными усилиями всех участников образовательных отношений, обеспечивая воспитание здорового ребенка в здоровых семьях на различных этапах их жизни.

Задачи комплекса санитарно-гигиенических, лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий и процедур:

- оказывать профилактическую, оздоровительную, социально - педагогическую поддержку детей на основании анализа и диагностики физического развития каждого ребенка, на основании осмотра детей и рекомендацией врачей- специалистов.
- разработка оптимальных моделей режима дня и двигательной деятельности, организацию лечебно-оздоровительных мероприятий с учетом всех видов деятельности детей в образовательном учреждении в течение дня.
- активизировать мотивацию родителей, дети которых посещают ДОУ в поддержке деятельности ДОУ по оздоровлению детей, к созданию здоровой семьи и воспитанию здорового ребенка с учетом требований к его дальнейшему образованию в ДОУ и школе.

Общий объем комплекса санитарно-гигиенических, лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий и процедур для детей в группах оздоровительной направленности осуществляется в ходе режимных моментов; самостоятельной деятельности детей; взаимодействии взрослых и детей, в том числе рамках занятий, взаимодействии с семьями детей по реализации образовательной программы.
Основные принципы реализации программы:

1) Системность: педагоги могут гибко распределять работу по программе в течение учебного дня, включая элементы в различные виды деятельности, как регламентированной, так и нерегламентированной.
2) Содержание системы оздоровительной работы компилируется с

содержанием основной программы дошкольного образования.

3) Координация деятельности: исполнителями программы системы оздоровительной работы являются медицинские работники, педагоги, родители.

4) Преемственность взаимодействия взрослых с ребенком в условиях ДОУ и семьи. Программа предполагает обучение родителей простейшим приемам оздоровительной деятельности, вовлечение родителей в оздоровительную деятельность с осуществлением преемственности здоровьесберегающих технологий в семье и ДОУ, в том числе в рамках «Школы здоровой семьи».

Медицинский и педагогический персонал дошкольного образовательного учреждения проводит комплексное оздоровление детей в группах оздоровительной направленности с учетом состояния их здоровья, включающее в себя:

- гибкий режим;
- рациональное, сбалансированное питание;
- сбалансированное количество детей в группе;
- полоскание рта;
- проведение специальных закаливающих процедур и прогулок;

Образовательная деятельность в группах оздоровительной направленности осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности; в ходе режимных моментов; в совместной образовательной деятельности педагога с детьми; самостоятельной деятельности детей; во взаимодействии с семьями воспитанников.

Организация здоровьесберегающей деятельности

Здоровье является важнейшим показателем, отражающим основные биологические характеристики ребенка. Оздоровительно-профилактическая работа в дошкольном учреждении представляет собой комплекс медико-педагогических мероприятий, направленных на сохранение, укрепление здоровья детей, обеспечение их гармоничного развития, безопасности жизнедеятельности, эмоционально – психологического благополучия; на раннее выявление отклонений в состоянии физического и психического развития ребенка; предупреждение рецидивов хронического заболевания, формирование у родителей, педагогов, воспитанников представлений о здоровом образе жизни, осмысленного отношения к здоровью как важной жизненной ценности.

Задачи для специалистов ДОУ:

- Создание педагогических условий развития двигательной сферы и здоровья детей на основе их творческой активности.
- Реализацию комплекса здоровьесберегающих технологий в ходе образовательного процесса.
- Повышение профессиональной компетенции педагогов по организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.
- Активизация взаимодействия с родителями (законными

представителями) по сохранению и укреплению здоровья детей.

В ДОУ для оказания профилактических - оздоровительных услуг созданы необходимые условия: медицинский блок, состоящий из двух кабинетов, спортивный зал. Кабинеты оснащены в соответствии с их назначением необходимым оборудованием и инвентарем

Большое внимание уделяется комплексному использованию всех средств физического развития и оздоровления детского организма. Используются элементы оздоровительных программ и методик в соответствии с утвержденным списком образовательных методик, включенных в образовательную программу дошкольного образования и используемых в период реализации программы на физкультурных занятиях, на утренней гимнастике, в режимных моментах и т.д. Работа по формированию представления и навыков здорового образа жизни реализуется во всех образовательных областях через все виды деятельности детей.

Традиционно с родителями проводятся физкультурные досуги, в которых участвуют все воспитанники ГБДОУ, спортивные праздники.

Созданная в детском саду система по здоровьюсбережению, основанная на классических образцах и педагогических инновациях, способствует гармоничному физическому развитию детей нашего дошкольного учреждения, позволяет качественно решать цель развития физически развитой, социально-активной, творческой личности.

№	Направление	Мероприятия	Ответственные
1.	Обеспечение психологического благополучия	Психолого-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период. Создание психологически комфортного климата в ДОУ. Создание у детей собственной побудительной мотивации в различных видах деятельности. Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми. Изучение особенностей развития и социализации детей. Развитие эмоциональной сферы детей с целью профилактики психосоматических заболеваний. Развитие саморегуляции и социальной компетентности. Коррекция нарушений адаптации в детском коллективе и ситуативных эмоциональных расстройств. Коррекция познавательной сферы. Уместное включение музыки в образовательной деятельности. Музыкальное сопровождение режимных моментов. Медико-психологические консультации для родителей по преемственности воспитания детей и ухода за ними.	Заведующий Старший воспитатель Воспитатели Музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре Педагог-психолог
	Охрана и укрепление здоровья детей	Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ (скорректированный режим дня в соответствии с сезоном)	Старший воспитатель

		Коррекция образовательной нагрузки для часто болеющих детей.	
		Организация двигательной деятельности Организация деятельности по формированию основ гигиенических знаний и привычки к здоровому образу жизни Организация дневного сна. Дыхательная гимнастика. Гимнастика после сна, дорожка здоровья.	Старший воспитатель Воспитатели Инструктор по физической культуре
		Специфическая и неспецифическая профилактика ОРВИ и гриппа. Ежегодные профилактические осмотры детей декретированных возрастных групп специалистами (ЛОР, хирург, окулист, невропатолог) с последующим заключением педиатра. Полное лабораторное обследование детей, поступающих в школу.	Заведующий Врач
		Соблюдение режима проветривания в течение дня и оптимизации вентиляции во время	Заведующий

		дневного сна. Подбор оптимальной слойности одежды при различных температурах в группе, физкультурном и музыкальном залах, на улице. Закаливание естественными физическими факторами: • организация разнообразной деятельности детей на свежем воздухе; • умывание рук до локтя (плеч) водой в течение года с постепенным понижением температуры; • полоскание полости рта и глотки кипяченой водой комнатной температуры после приема пищи; • местные и общие воздушные ванны; световоздушные и солнечные ванны в весенне- летний сезон.	Воспитатели Инструктор по физической культуре
		Организация питания Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами. Второй завтрак. Витаминизация третьего блюда.	Заведующий Врач
3.	Духовное здоровье	Организация творческих мастерских.	Старший воспитатель Воспитатели Музыкальный руководитель.

4.	Нравственное здоровье, приобщение ребенка к общечеловеческим ценностям	Реализация разработанных проектов	Инструктор по физической культуре Старший воспитатель Воспитатели педагог-психолог

Система физкультурно-оздоровительной работы

Система физкультурно-оздоровительной работы:

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья, для полноценного физического развития детей и реализации двигательных потребностей ребенка;
- включение оздоровительных технологий в педагогический процесс;
- специально организованная работа по физическому воспитанию, еѐ адаптация с учетом уровня физического и психомоторного развития, особенностей двигательной сферы и состояния здоровья детей;
- спортивно-оздоровительная деятельность: физкультурные досуги (1 раз в месяц до 30 мин), дни здоровья, спортивные праздники (зимний и летний до 30 мин), соревнования;
- формирование представлений о здоровом образе жизни;
- включение членов семьи воспитанников в процесс физического развития и оздоровления детей.

Создание специальных условий для развития и оздоровления детей включает:

- введение во время проведения занятий специальных моментов, предотвращающих нервно-психическую перегрузку детей (гимнастика, релаксация, смена видов деятельности и др.);
- реализацию плана оздоровительных мероприятий: соблюдение режима дня, прогулки в любую погоду, соблюдение воздушного режима, облегченная форма одежды, специально организованные занятия на улице;
- создание психологически комфортных условий, обеспечивающих эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Осуществляется сетевое взаимодействие ГБДОУ детского сада № 45 с ГУЗ Детской городской поликлиникой № 44 (ул. Чайковского, д 73)

Модель физкультурно-оздоровительной деятельности:

Формы организации	Разновозрастная группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе режимных моментов			
	3-5 лет	5-6 лет	6-8
1.1 Утренняя гимнастика	5-6 минут ежедневно	6-8 минут ежедневно	8-10 минут ежедневно
1.2 Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)		
1.3 Игры и физические упражнения на	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15	Ежедневно 15-20

прогулке		минут	минут
1.4 Закаливание:			
- воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна		
Профилактическ ие мероприятия	Ежедневно в течение дня		
- босохождение	Ежедневно после дневного сна		
- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна		

1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна		
2.Физкультурные занятия			
2.1 Совместные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут
2.2 Коррегирующая гимнастика	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут
3.Спортивный досуг			
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)		
3.2 Спортивные праздники	1 раз в год	1 раз в год	2 раза в год
3.3 Досуги и развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
4. Совместная деятельность с семьей			
4.1 Малые летние и зимние олимпийские игры	1 раз в год	1 раз в год	2 раза в год
4.2. Консультации для родителей	по графику		

Система закаливающих мероприятий

Основные принципы закаливания:

- систематичность и постоянство всех процедур закаливания;
    - осуществление процедур закаливания строго при условии, что ребенок практически здоров;
    - недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных реакций;
    - тщательный учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка, повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
    - постепенное и последовательное увеличение интенсивности закаливающих процедур с разрешением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
- комплексное использование всех природных факторов.

Реализация индивидуального подхода к ребенку в физкультурно-оздоровительной работе

Медико-педагогическая диагностика	Сведения из медицинской карты Анализ первичных навыков по основным движениям Учет групп здоровья Физкультурных групп
Наблюдения, хронометраж	На занятиях, в свободной деятельности
Повторная медико-педагогическая диагностика	Обследование специалистами, анализ заболеваемости, достижений в выполнении основных видов движений.
Организация систем ы	Рекомендации по использованию разнообразных

просветительской и методической работы с педагогами, специалистами, родителями	форм физкультурно-оздоровительной работы с ребенком на совместных тематических педсоветах, родительских собраниях, на открытых просмотрах практической деятельности.

Организация работы с семьей

Задачи работы с родителями:

1. Повышение педагогической культуры родителей

2. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.

3. Ознакомление родителей с основами психолого-педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.

4. Просвещение родителей о создании экологической и психологической среды в семье.

5. Включение родителей в образовательный процесс.

6. Обучение родителей принципам оздоровительных технологий.

Формы работы с родителями

- Проведение семинаров-практикумов, консультаций Педагогические беседы с родителями (индивидуальные, подгрупповые, по запросам)
- Дни открытых дверей
- Участие в разработке физкультурно-оздоровительных проектов и оформлении презентаций Совместные спортивные праздники и развлечения
- Оформление тематических фотостендов, семейных проектов Участие в организации и проведении дней Здоровья Обучение родителей принципам оздоровительных технологий

Организация питания

При организации питания мы обращаем внимание не только на санитарно-гигиенические требования и нормативные документы, но и на оздоровительный и психологический компоненты

Оздоровительный компонент предусматривает:

- введение в меню во время полдника кисломолочных продуктов, обогащенных бифидобактериями;
- обогащение меню натуральными соками, фруктами, свежей зеленью и овощами;
- С-витаминизация 3-го блюда;
- включаются продукты, улучшающие аппетит, повышающие иммунозащиту (петрушка, редис, чеснок, витаминные салаты)

Психологический компонент связан с комфортными условиями приема пищи: качество предлагаемых блюд, их соответствие потребностям растущего организма, разнообразие меню, внешний вид столовых приборов и сервировка стола. Комфортность условий приема пищи обеспечивается еще и тем, что воспитатель обедает вместе с детьми. Культура еды, культура общения, доброжелательность во время приема пищи создают условия для формирования хороших манер поведения за столом.

Основные принципы организации питания в ДОУ:

- выполнение режима дня;
- гигиена приема пищи;

- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;

- эстетика организации питания;
- индивидуальный подход к детям во время приема пищи;
- правильность сервировки стола и расстановки мебели.

Для соблюдения физиологических интервалов между приемами пищи дети получают 4-х разовое питание: завтрак, 2-й завтрак, обед, уплотненный полдник. При составлении цикличного меню учитывается возрастная дифференциация в питании. Масса пищи строго соответствует возрасту ребенка. Летом, в связи с увеличением энергозатрат, калорийность суточного рациона на 10% выше, чем зимой. В зимний период в меню увеличивается количество фруктов и овощей. Учитывая ослабленное состояние здоровья детей, страдающих пищевой аллергией, реализуется особый подход к технологии приготовления блюд. Дети, из питания которых исключены определенные продукты, являющиеся индивидуальными аллергенами, получают адекватную замену по пищевым ингредиентам (белкам, жирам, углеводам).

План проведения оздоровительных мероприятий
в ГБДОУ детском саду №45 Центрального района СПб.

	Мероприятия	**Время проведения, дозировка**	**Ответственный**
	Физкультурно-оздоровительная работа. Закаливание детей.		
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели
2	Оптимальный режим двигательной активности	Постоянно	Воспитатели
3	Закаливание с учетом индивидуальных возможностей ребенка (контрастные воздушные ванны, гимнастика после сна, босохождение, оздоровительные дорожки, облегченная одежа, обширное умывание, полоскание рта кипяченой водой, туалет носа)	Ежедневно (при оптимальных температурных условиях)	Воспитатели
4	Максимальное пребывание детей на свежем воздухе	Ежедневно (при оптимальных температурных условиях)	Воспитатели
5	Занятия по физическому развитию детей	2 раза в неделю	Инструктор по ФК
6	Спортивные игры и упражнения на	1 раз в неделю	Инструктор по ФК

	воздухе		
7	Различные виды гимнастик: - утренняя - дыхательная - бодрящая	Ежедневно	Воспитатели
Организация питания			

1.	Сбалансированность и разнообразие рациона	Постоянно	Заведующий, врач
2.	Питание по санитарным нормам, замена блюд для детей - аллергиков	Постоянно	Заведующий, врач
3.	Витаминизация третьего блюда (витамин С)	Постоянно	Заведующий, врач
4.	Яблочный пектин (запаренное яблоко)	Сентябрь-май (2 раза в неделю)	Заведующий, врач
Профилактическая работа			
	Сбалансированное количество детей в группе	сентябрь, август	Заведующий
1.	Соблюдение эпидем. режима	В период эпидемии	врач воспитатели
2.	Использование в питании народных средств (лук, чеснок)	В период эпидемии	врач воспитатели
3.	Общее кварцевание помещений в период роста заболеваемости	Октябрь-ноябрь, февраль-март	врач
4.	Обследование детей на гельминты	Один раз в год	врач
5.	Наблюдение за детьми, имеющими хронические заболевания	В течение года	врач
6.	Проведение занятий с детьми по профилактике травматизма	Один раз в квартал	Воспитатели
7.	Углубленный медицинский осмотр, проведение антропометрических измерений, анализ физического развития детей	В течение года	Врач
8.	Стоматологическая профилактика: полоскание полости рта и зева кипяченой теплой водой	Ежедневно	Воспитатели