

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №63 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада №63 комбинированного вида
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол №4 от 28.08.2025

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом по ГБДОУ детскому саду
№63 комбинированного вида
Кировского района Санкт-Петербурга
№ 82-ОД от 28.08.2025
Заведующий
_____Архипова Т.Н.

**КОМПЛЕКС САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ,
ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ, И ПРОЦЕДУР**

Пояснительная записка

Приоритетным направлением работы Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №63 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга (далее по тексту ДОУ) является физкультурно-оздоровительное развитие обучающихся (воспитанников).

В ДОУ функционируют группы оздоровительной направленности – младшая группа, средняя группа, старшая группа, подготовительная к школе группа.

Группы оздоровительной направленности созданы для часто и длительно болеющих детей и других категорий детей, которым необходим комплекс специальных оздоровительных мероприятий.

В группах оздоровительной направленности осуществляется образовательная деятельность воспитанников в соответствии с образовательной программой дошкольного образования ДОУ, а также с Комплексом санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий и процедур.

Содержание Комплекса разрабатывается в соответствии с документами, регламентирующими деятельность ДОУ.

Организация работы в группах оздоровительной направленности строится согласно Положения о группах оздоровительной направленности и утвержденного медико-педагогической комиссией ДОУ, перспективного плана лечебно-оздоровительной и профилактической работы с воспитанниками.

Цель: обеспечение комплексной оздоровительной работы с часто и длительно болеющими детьми, укрепления их физического и психического здоровья.

Задачи:

- Организовать систему лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья детей;
- Создать оптимальные условия для проведения лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий и процедур;
- Обеспечить тесное взаимодействие педагогов, специалистов, медицинских работников при проведении лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий и процедур;
- Совершенствовать сотрудничество коллектива ДОУ с семьями воспитанников с целью эффективной реализации оздоровительной работы с часто и длительно болеющими детьми;
- Применять новые современные оздоровительные технологии для достижения положительной динамики в укреплении и сохранении здоровья воспитанников.

В ДОУ для реализации комплекса санитарно-гигиенических, лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий и процедур созданы необходимые условия: медицинский кабинет, изолятор, кабинет массажа, физкультурный зал, музыкальный зал, сухой бассейн, в каждой группе оформлен физкультурный уголок и уголок уединения.

Кабинеты оснащены необходимым оборудованием и инвентарем.

Большое внимание уделяется комплексному использованию всех средств физического развития и оздоровления детского организма.

Основные принципы оздоровительной работы с часто и длительно болеющими детьми

- Систематичность проведения лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий и процедур;
- Постепенность оздоровления организма с применением средств профилактического характера;
- Обязательное участие родителей (законных представителей) в оздоровлении детей.
- Позитивность и эмоциональный подъем у воспитанников в момент проведения оздоровительных мероприятий и процедур.

КОМПЛЕКС САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ			
Организационная форма	Кто проводит	Время проведения	Место проведения мероприятий
Утренняя гимнастика	Воспитатель	Ежедневно	Группа
Физкультминутки, физкультурные паузы	Воспитатель, музыкальный руководитель, учитель-логопед.	Ежедневно (во время занятий, между занятиями)	Группа, музыкальный зал, кабинет учителя-логопеда
Физкультурные занятия	Инструктор по физической культуре, воспитатель	По расписанию	Группа или физкультурная площадка
Свободная самостоятельная двигательная деятельность в помещении и на прогулке	Опосредованное участие (наблюдение, оказание помощи по просьбе детей). Воспитатель, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель	Ежедневно	Группа, игровая или физкультурная площадка
Индивидуальная работа над основными видами движений (в помещении и на прогулке)	Воспитатель	Ежедневно	Группа, или физкультурная площадка
Досуги и развлечения	Воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре	Вторая половина дня, по расписанию	Группа, музыкальный зал, физкультурный зал
Подвижные игры	Воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре	Ежедневно	Группа, музыкальный зал, физкультурный зал, физкультурная площадка, участок
ЛФК	Медицинская сестра по массажу	По расписанию	Массажный кабинет
Сухой бассейн	Инструктор по физической культуре	Во время занятий, досугов.	Физкультурный зал
Гимнастика после сна: бодрящая гимнастика	Воспитатель	Ежедневно	Группа

Здоровье – сберегающие технологии на музыкальных занятиях (ритмопластика, ритмодекламация)	Музыкальный руководитель	Во время занятий	Музыкальный зал
Степ-аэробика	Педагог дополнительного образования	По расписанию	Физкультурный зал
Пальчиковые игры	Воспитатель, учитель-логопед, музыкальный руководитель	Ежедневно	Группа, музыкальный зал, кабинет учителя-логопеда
Речевые игры:	учитель-логопед, музыкальный руководитель, воспитатель	Ежедневно	Группа, музыкальный зал, кабинет учителя-логопеда
Артикуляционная гимнастика	учитель-логопед	По расписанию	кабинет учителя-логопеда
Программа по здоровьесбережению на основе технологий профессора В.Ф.Базарного	Педагог дополнительного образования	По расписанию	Кабинет дополнительного образования
Дыхательная гимнастика	Воспитатель, музыкальный руководитель, учитель-логопед	Ежедневно	Группа, музыкальный зал, кабинет учителя-логопеда
Подбор оптимальной слойности одежды при различных температурах в группе, физкультурном и музыкальном залах, на улице	Воспитатель	Ежедневно	Группа, музыкальный зал, физкультурный зал, площадка
КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ:			
Массаж общеукрепляющий №5	Медицинская сестра по массажу	По расписанию	Массажный кабинет
ЛФК	Медицинская сестра по массажу	По расписанию	Массажный кабинет
КОМПЛЕКС ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРОЦЕДУР			
Вакцинопрофилактика	Врач, старшая медсестра.	По календарю профилактических прививок.	Процедурный кабинет.
ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ			
Уголок уединения	Ребенок	По необходимости	Группа

Система оздоровительной работы с часто и длительно болеющими детьми

№ п/п	Разделы и направление работы	Формы работы
1	Использование вариативных режимов дня и пребывание ребенка в ДОУ	Режим дня по возрастным группам с учетом проведения оздоровительных мероприятий Скорректированный режим дня пребывания ребенка в ДОУ Щадящий режим дня пребывания ребенка в ДОУ
2	Разнообразие форм организации двигательной активности ребенка	Подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учетом исходного уровня здоровья и возможности ребенка Здоровьесберегающие технологии Степ-аэробика
4	Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение	Массаж общеукрепляющий №5 ЛФК Индивидуальный оздоровительный маршрут Профилактические осмотры детей с целью выявления положительной динамики состояния здоровья
6	Подготовка кадров к работе по системе оздоровительных мероприятий	Курсы повышения квалификации Консультации Семинары-практикумы
7	Работа с родителями (законными представителями)	Общие родительские собрания Круглый стол по вопросам оздоровления Информация по вопросам оздоровления детей в ДОУ на официальном сайте ДОУ Общие консультации специалистов Индивидуальные консультации специалистов Информационные стенды

Эффективность оздоровительной работы с часто и длительно болеющими детьми

- Массаж общеукрепляющий №5:

Массаж проводится с учетом клинико-физиологических особенностей детского организма. Способствует правильному физическому развитию детского организма, улучшает тургор кожи, нормализует функцию желудочно-кишечного тракта, выработки мышечного корсета, снижает напряжение, улучшает сон и общее самочувствие, укрепляет мышцы.

- ЛФК

Для профилактики деформации позвоночника (сколиоз), плоскостопия проводится лечебная физкультура. Способствует повышению мышечного тонуса, вырабатывает и укрепляет мышечный корсет, стабилизирует процессы деформации скелета, формирует правильную осанку, улучшает кровообращение, дыхание, общее состояние и самочувствие.

- Степ-аэробика для детей

Уникальность техники Степ-аэробики — воздействие на физическое, умственное и психическое развитие детей.

Задачи Степ-аэробики:

1. развивать гибкость позвоночника и подвижности суставов;
2. формировать правильную осанку;
3. укреплять мышцы тела и дыхательную систему;
4. профилактика заболеваний, укрепление иммунной системы;
5. воспитывать выдержку, терпеливость, сдержанность, настойчивость в достижении результатов, уверенность в своих силах.
6. повышать интерес к занятиям спортом;
7. создавать атмосферу открытости, доброжелательности, сотворчества в общении;

8. улучшать коммуникативную и эмоционально-волевую сферу;

- Здоровье – сберегающие технологии на музыкальных занятиях (ритмопластика, ритмодекламация)

Разработана система музыкально-оздоровительной работы по методике О.Н.Арсеневской «Организация здоровьесберегающего пространства в ДОУ».

На музыкальных занятиях в оздоровительных группах применяются следующие здоровьесберегающие технологии:

- Ритмопластика — это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер.

Цель: восполнение «двигательного дефицита»

Задачи:

1. развивать двигательную сферу детей
2. укреплять мышечный корсет
3. совершенствовать познавательные процессы

- Ритмодекламация – это четкое произнесение текста или стихов в заданном ритме

Цель: развитие музыкального слуха, чувства ритма и воображения

Задачи:

1. развивать крупную и мелкую моторику
2. развивать творческое воображение
3. совершенствовать двигательную активность с четким ритмом

- Валеологические распевки – несложные, добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы.

Цель: поднять настроение, задать позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшить эмоциональный климат в процессе НОД, подготовить голос к пению.

- Артикуляционная гимнастика.

Цель: выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции. Артикуляционная гимнастика способствует тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных. В результате повышаются показатели уровня развития речи, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

- Проговаривание ритмотекста песен, работа над звукоизвлечением по методике В. Емельянова.

- Оздоровительные и фонопедические упражнения:

Цель: для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

- Речевые игры:

Цель: овладение всеми выразительными средствами музыки. Основой служит детский фольклор. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, движения. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Игры эффективно влияют на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

- Здоровье –сберегающие технологии на физкультурных занятиях:

- Упражнения и игры для профилактики плоскостопия

1. - развивать мышечно-связочный аппарат голени и стопы;
2. - формировать навык правильной ходьбы и осанки;
3. - укреплять физическое и психическое здоровье детей;
4. - упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе;
5. - воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

- Гимнастика с элементами йоги

1. укреплять слабые мышцы;
2. развивать гибкость, координацию, равновесие;
3. улучшать осанку и эластичность суставов;

4. совершенствовать правильное дыхание;
 5. воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.
- Активный отдых.

Главная цель спортивных развлечений и досугов – удовлетворить природную потребность детей в движении, воспитывать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, а также:

6. - стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей;
 7. - предоставление возможности испытать приятное ощущение удовольствия от выполняемых им и другими детьми движений;
 8. - развитие мышления, воображения, целеустремленности, культуры чувств (например, приучают ребенка сдерживать свои чувства и желания, проявлять решительность).
- Здоровье –сберегающие технологии на занятиях с учителем-логопедом:
 - Дыхательная гимнастика:

Повышение общего жизненного тонуса ребёнка и сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы. Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в лёгких, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения. Способствует нормальному звукопроизношению, создает условия для нормальной громкости речи, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

- Артикуляционная гимнастика:

Артикуляционная гимнастика — это система упражнений, помогающая улучшить подвижность органов артикуляционного аппарата, увеличить объем, силу движений, а также выработать точность и дифференциацию артикуляционных поз (артикулем).

- Программа по здоровьесбережению на основе технологий профессора В.Ф.Базарного

Методика работы с воспитанниками строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком. Делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность дошкольников, побуждая ребят к осознанному здоровью творчеству. Педагогические мероприятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями, необходимых для развития навыков ребенка.

Организация физкультурно-оздоровительной работы с часто и длительно болеющими детьми по направлению «Физическое развитие»

Приобщение часто и длительно болеющих детей к физической культуре рассматривается в настоящее время как одно из самых важных средств, способствующих улучшению здоровья, повышению сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям, улучшению работы основных органов и систем организма, а также повышению самооценки.

В процессе выполнения физических упражнений и закладывается фундамент здоровья детей, происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма. Адекватная постоянная физическая нагрузка для часто и длительно болеющих детей способствует улучшению сердечной деятельности, тренирует сердце, улучшает работу органов дыхания, кроветворения, пищеварения, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

Задачи работы:

В области физического (двигательного) развития:

- Укрепление мышечного корсета и сводов стопы, формирование рефлекса правильной осанки, коррекция нарушения физического развития ребёнка.
- Развитие рефлекса правильной походки.

В области укрепления и развития нервной системы организма:

- За счёт выполнения упражнений с разными предметами, слежением за перемещающимися в пространстве предметами, ходьбы, бега в разных направлениях и с уменьшенной

площадью опоры; заданий, связанных с сохранением равновесия и др.;

- Формирование кинетического, кинестетического, пространственного, восприятия, произвольной регуляции.

В области социально-эмоционального развития:

- Развитие у детей способности понимать эмоциональное состояние своё и других детей.

В области когнитивного развития:

- Развитие образных представлений на основе слухового восприятия способов выполнения двигательных заданий.
- Ознакомление детей с разным спортивным оборудованием в совокупности его сенсорных свойств, качеств, признаков посредством двигательной деятельности.

При организации физкультурно-оздоровительной работы с часто и длительно болеющими детьми педагогами и специалистами учитываются следующие физиологические особенности:

- Работоспособность детей ЧБД низкая и неустойчивая, в связи с этим необходимо тщательно корректировать нагрузку предстоящей двигательной активности.
- Признаки утомляемости у данной группы детей наступают быстрее, чем у здоровых детей, поэтому педагог должен не пропустить момент наступления утомления, чтобы избежать физической нагрузки.
- Никогда нельзя сравнивать достижения выполненных действий часто болеющим ребёнком с другими детьми.
- Педагогу необходимо постоянно следить за состоянием здоровья детей, предъявляя оптимальные требования к результату двигательной деятельности в данное конкретное время.

Принципы организации образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» с часто и длительно болеющими детьми

Двигательная активность (нагрузка) часто болеющим детям определяется медицинским персоналом и педагогами в таком же объёме, что и здоровым детям, но при этом учитываются их психофизиологические возможности.

Непрерывная образовательная деятельность с часто и длительно болеющими детьми организуется соответствии с требованиями СанПиН.

Педагоги при организации работы с часто и длительно болеющими детьми должны соблюдать следующие **принципы**:

- давать часто болеющим детям посильные задания, зная, что они справятся с их выполнением;
- предлагать быть ведущими только в знакомой подвижной игре;
- для проведения эстафет подбирать для таких детей посильные двигательные действия, чтобы они были уверены в своих силах и не отказались от участия;
- при выполнении упражнений в парах подбирать детей: в паре с часто болеющим ребёнком обязательно должен быть более здоровый и хорошо физически развитый ребёнок;
- привлекать часто болеющих детей к участию в спортивных праздниках, заранее подбирая адекватные задания;
- проводить с часто болеющими детьми индивидуальную работу, предлагать индивидуальные развивающие задания по освоению техники разучиваемых упражнений;
- часто болеющим детям не рекомендуется давать двигательные задания типа «Кто быстрее?», «Кто больше?» и т.д.;
- содержание занятий и физическая нагрузка должны соответствовать возрасту, уровню подготовленности, состоянию здоровья и индивидуальным особенностям часто и длительно болеющих детей.

Ожидаемые результаты

- положительная и соответствующая возрасту динамика показателей здоровья;
- устойчивая нормализация показателей функционального состояния организма (параметры поведения: улучшение эмоционального состояния, хорошее самочувствие, отсутствие жалоб);

- отсутствие осложнённого течения острых заболеваний;
- уменьшение числа дней, пропущенных по болезни одним ребёнком за год.

Список используемой литературы

1	Т.А.Семенова	«Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях» Москва ИНФРА-М 2018г
2	Т.С.Грядкина	«Технологии здоровьесбережения детей в сфере образования», С-П.2008г
3	Н.А. Ноткина , Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н.	«Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста». – С.П., 2003
4	И.С. Красикова	«Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трех до семи лет» Издательство: Корона-Принт, 2017 г
5	Т.А. Тарасова	«Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.,2005;
6	Н.Г. Коновалова	«Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Физкультура для профилактики заболеваний. Занятия. Досуги» Волгоград Издательство Учитель 2015г;
7	Е.В.Сулим	«Детский фитнес» «ТЦ СФЕРА» 2 издание Москва 2018г;
8	Н.Г.Коновалова, Л.В.Корниенко	«Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста» Волгоград Издательство «Учитель» 2016г;
9	Л.Робинсон., Х.Фишер, П.Масси	«Пилатес для спины» «Попурри» 2012г
10	О.Н. Арсеневская	Система музыкально – оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения/ авт.-сост.-Волгоград: Учитель, 2011
11	Н.И. Крылова	Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия/ сост.- Волгоград: Учитель, 2009
12	Е.В.Михеева.	Здоровьесберегающие технологии в ДОУ
13	В.В.Емельянова	Фонопедический метод развития голоса
14	М.А.Руднова	Здоровье современных дошкольников
15	Ветлугина Н.А.	«Методика музыкального воспитания». М. «Просвещение» 1976г.
16	Костина Э.П.	Программа «Камертон» Нижний Новгород.2001г.
17	Д.Кэмпбелл	«Эффект Моцарта». М.1999г.
18	Петрушин В.И.	«Музыкальная психотерапия». М.1999г.
19	Сиротюк А.Л.	«Коррекция обучения и развития школьников» Творческий центр. М. 2001г.