

# **Здоровье и физическое развитие детей в дошкольном образовательном учреждении**

**Овечкина Т.А. – к.п.н., руководитель  
«Института детства» СПб АППО**

## **Основные нормативные документы, регламентирующие организацию оздоровительной деятельности в ДОУ**

- 1. Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении (постановление Правительства РФ от 12.09.2008г. № 666)**
- 2. Федеральные государственные требования (ФГТ) к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (приказ Минобрнауки РФ от 23.11.2009 № 655) (введены с 16.03.2010 г)**
- 3. Федеральные государственные требования (ФГТ) к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования (приказ Минобрнауки РФ от 20.07.2011 № 2151) (вступает в силу с 02.12.2011г.)**
- 4. СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (введен с 01.10.2010 г.)**
- 5. СанПиН 2.4.1.2791 -10 «Изменения №1 к СанПиН 2.4.1.2660-10**
- 6. Закон РФ (ст. 14) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 20.04.1999г. № 80-ФЗ)**
- 7. Индивидуальная программа реабилитации инвалида (приказ Минздравсоц РФ от 29.11.2004г. № 287).**
- 8. «Об усилении взаимодействия детских амбулаторно-поликлинических и образовательных учреждений по укреплению здоровья детей» (распоряжение Комитета по здравоохранению СПб от 21.09.2006 № 387-р)**

# Принципы внедрения и реализации оздоровительных технологий в ДОУ

- Комплексность использования оздоровительных технологий с учетом состояния здоровья детей, вида ДОУ(групп), условий учреждения
- Непрерывность проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение года
- Максимальный охват детей системой оздоровительной работы
- Интеграция оздоровительных технологий в образовательный процесс
- Преимущественное применение немедикаментозных средств оздоровления, широкое использование средств, стимулирующих защитные силы организма
- Использование простых и доступных технологий
- Формирование положительной мотивации у детей, педагогов, родителей воспитанников к проведению оздоровительных мероприятий
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил, регламентирующих организацию образовательной и оздоровительной работы с детьми

## Организация физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОУ

1. Наличие в ДОУ федеральных, региональных нормативных документов, регламентирующих организацию оздоровительной работы
2. Локальные акты ДОУ, обеспечивающие ответственность педагогического, медицинского и обслуживающего персонала учреждения за охрану физического и психического здоровья детей (должностные инструкции, приказы, др.)
3. Создание условий в ДОУ, обеспечивающих безопасность пребывания и развития детей (в группах, кабинетах, залах, на прогулочных площадках)
4. Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ, стиль взаимодействия взрослых с детьми
5. Режимы пребывания детей в ДОУ (с учетом возраста, здоровья детей, вида группы, сезона, длительности пребывания (12, 24, 3-5 часов)
6. Режимы двигательной активности детей (в группе и на прогулке) – разнообразные формы физического развития детей
7. Наличие у педагогов и специалистов медицинской информации о состоянии здоровья детей с учетом индивидуальных рекомендаций (лист здоровья, паспорт здоровья), медицинских рекомендаций после перенесенных заболеваний воспитанниками. Программы реабилитации детей-инвалидов (при их наличии в ДОУ)

8. Наличие системы оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми по каждой возрастной группе . Инструктивно-методическое обеспечение оздоровительных мероприятий, утвержденное медицинскими работниками.
9. Программно-методическое обеспечение работы педагогов по физическому развитию детей (образовательные технологии, используемые педагогами и специалистами, комплексы гимнастики, конспекты, картотеки и др.). Мониторинг физического развития детей
10. Необходимое оснащение образовательного процесса по физическому развитию воспитанников (группы, залы, оборудование на прогулке).
11. Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей (количество, длительность в соответствии с возрастными группами).
12. Взаимодействие с родителями воспитанников по вопросам оздоровления и физического развития в условиях ДООУ и семьи.
13. Система административного, медицинского и методического контроля в ДООУ за качеством физкультурно-оздоровительной работы

# **ФГТ к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования**

**( приказ МОиН РФот 20 июля 2011 г. N 2151)**

- **Требования к медико-социальному обеспечению:**

Медицинское обслуживание воспитанников в образовательном учреждении обеспечивают органы здравоохранения. Медицинский персонал наряду с администрацией образовательного учреждения несет ответственность за здоровье и физическое развитие воспитанников, проведение лечебно-профилактических мероприятий, соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима и обеспечение качества питания.

Образовательное учреждение обязано предоставить помещение с соответствующими условиями для работы медицинских работников, осуществлять контроль их работы в целях охраны и укрепления здоровья воспитанников и работников образовательного учреждения

- **Требования к психолого-педагогическому обеспечению:**

- \* Формирование профессионального взаимодействия педагогов с детьми дошкольного возраста, которое основывается на:

- индивидуальном подходе, учете зоны ближайшего развития ребенка;

- мотивационном подходе;

- доброжелательном отношении к ребенку.

- \*\* Сохранение психического здоровья воспитанников, мониторинг их развития, организация развивающих занятий с детьми, направленных на коррекцию определенных недостатков в их психическом развитии.

- \*\*\* Психологическое сопровождение воспитательно-образовательного процесса осуществляется педагогом-психологом (либо состоящим в штате образовательного учреждения, либо являющимся сотрудником психолого-педагогических центров, медико-психолого-педагогических комиссий);

**Реализация санитарно-  
эпидемиологических требований  
к устройству, содержанию и  
организации режима работы в  
дошкольных организациях  
(СанПиН 2.4.1.2660-10)**

# «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.2660-10»

(утверждены постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 22 июля 2010 года № 91)

Введены в действие с **01.10.2010 года**

# Общие положения и область применения (п.1.1.-1.15)

1. Настоящие санитарные правила направлены на охрану здоровья детей при осуществлении деятельности по их воспитанию, обучению, развитию и оздоровлению в дошкольных организациях (ДО) независимо от их вида, организационно-правовых форм и форм собственности.
2. Устанавливают санитарно-эпидемиологические требования к:
  - условиям размещения ДО
  - оборудованию и содержанию территории
  - естественному и искусственному освещению помещений
  - отоплению и вентиляции
  - водоснабжению и канализации
  - к дошкольным организациям и группам для детей с ОВЗ

- группам кратковременного пребывания
- семейным дошкольным группам
- иным подобным видам ДО независимо от их организационно-правовых форм и форм собственности
- организации питания
- медицинскому обеспечению
- приему детей в ДО
- организации режима дня
- организации физического воспитания
- личной гигиене персонала
- соблюдению санитарных правил

3. СанПиН распространяются на проектируемые, действующие, строящиеся и реконструируемые объекты ДО всех организационно-правовых форм и форм собственности.
4. СанПиН распространяются на дошкольные организации, реализующие основную общеобразовательную программу дошкольного образования (ДОО) и на дошкольные организации, оказывающие услуги по уходу и присмотру за детьми, не связанные с оказанием образовательных услуг (ДО).
5. Длительность пребывания детей: до 5 часов в день, сокращенного дня- 8-10 часов, полного дня -12 часов, продленного дня -14 часов и 24 часа (круглосуточное пребывание).

6. В зависимости от потребности населения могут быть организованы группы кратковременного пребывания, **семейные дошкольные группы** и др., в том числе в виде структурных подразделений государственных ДОО, на объектах ДОО, учреждений дополнительного образования и иных помещений, отвечающих требованиям настоящих СанПиН.

Длительность пребывания детей в ДО определяется возможностью учреждения обеспечить организацию питания и сна воспитанников:

- до 3 -4 часов – без организации питания и сна;
- до 5 часов – без организации сна и с организацией одного приема пищи;
- более 5 часов – с организацией дневного сна и приема пищи с интервалом 3-4 часа в зависимости от возраста детей.

7. Предельная наполняемость групп детьми (определена в соответствии с действующим Типовым положением о ДОУ).
8. Группы комбинированной направленности (предельная наполняемость групп детьми определена в соответствии с действующим Типовым положением о ДОУ ).
9. Настоящие СанПиН являются обязательными для исполнения всеми гражданами, юридическими лицами и индивидуальными предпринимателями, деятельность которых связана с проектированием, строительством, реконструкцией, эксплуатацией объектов ДО, воспитанием и обучением детей, а также оказывающих услуги по уходу и присмотру за детьми, не связанные с образовательной деятельностью.

10. Функционирование ДО допускается при наличии заключения, выданного органом осуществляющим государственный санитарно-эпидемиологический надзор.

Использование помещений ДО не по назначению не допускается.

## **Требования к оборудованию и содержанию территорий дошкольных организаций (п. 3.1-3.20)**

1. Озеленение территории предусматривается из расчета не менее 50% площади территории, свободной от застройки.
2. На территории выделяют 2 функциональные зоны: игровая зона, хозяйственная зона. Расстояние между данными зонами не менее 3 метров.
3. Игровая зона:
  - групповые площадки для каждой группы (7.2 кв.м – на 1 ребенка раннего возраста; 9.0 кв.м.- на 1 ребенка дошкольного возраста);
  - физкультурная площадка (одна или несколько).
4. Групповые и физкультурные площадки должны иметь продолжительность инсоляции не менее 3-х часов не менее чем на 50% площади каждой площадки.
5. Покрытие групповых площадок и физкультурной площадки: травяное, утрамбованный грунт (беспыльный). Возможно выполнение покрытия площадок строительными материалами, безвредными для здоровья детей.

10. Ежегодно, весной, на игровых площадках проводится полная смена песка, который должен соответствовать гигиеническим нормативам по паразитологическим, микробиологическим, санитарно-химическим, радиологическим показателям.

Песочницы в отсутствие детей необходимо закрывать крышками или полимерными пленками, тентами или другими защитными приспособлениями.

11. При наличии автотранспорта, обслуживающего ДО, необходимо предусмотреть место для его стоянки.
12. При достаточной площади участка в состав хозяйственной зоны могут быть включены огород, ягодник, фруктовый сад.
13. Уборку территории проводить ежедневно утром за 1-2 часа до прихода детей и по мере загрязнения территории.

6. Групповые площадки для детей раннего возраста размещаются в непосредственной близости от выходов из помещений групп.
7. На территории каждой групповой площадки **устанавливают теневой навес** (2 кв. м на одного ребенка), для групп наполняемостью менее 15 человек площадь навеса не должна быть менее 30 кв.м. Ограждение теневых навесов с 3-х сторон (высотой не менее 1.5 м).
8. Предусмотреть условия для **раздельного хранения игрушек, используемых на улице** (прогулочных верандах) от игрушек, используемых в помещениях.
9. Для детей до 1 года на прогулочных площадках устанавливаются манежи.

# Требования к зданию, помещениям, оборудованию (п.4.1- 4.34)

1. Здание ДО должно быть 2-х этажным.
2. В условиях плотной застройки допускается строительство ДО в 3 этажа (на 3-ем этаже располагают служебно-бытовые, дополнительные помещения для работы с детьми – кабинет логопеда, психолога и др.). Расположение групповых ячеек на 3-ем этаже не допускается.
3. В состав групповой ячейки входят: раздевальная, групповая, спальня, буфетная, туалетная (совмещенная с умывальной).
4. Во вновь строящихся ДО предусматриваются условия для сушки одежды и обуви (шкафы или дополнительные помещения).
5. Во вновь строящихся и реконструируемых ДО необходимо предусматривать **2 зала**: музыкальный, физкультурный (по 75 кв.м каждый). Залы не должны быть проходными.

В существующих зданиях допускается один общий зал для музыкальных и физкультурных занятий. При залах оборудуют кладовые для хранения музыкального и физкультурного инвентаря (не менее 6 кв.м).

6. При наличии бассейна соблюдать требования к устройству плавательных бассейнов.

7. Для занятий детей с использованием компьютерной техники выделяют отдельное помещение. Оборудование помещения должно соответствовать требованиям к персональным ЭВМ и организации работы.

# Требования к оборудованию и его размещению в помещениях ДО (п.6.1-6.24)

1. Оборудование основных помещений должно соответствовать **росту и возрасту детей**, учитывать гигиенические и педагогические требования. Функциональные размеры детской мебели должны соответствовать требованиям, установленным техническими регламентами или национальными стандартами.
2. Подбор мебели для детей проводить с учетом **антропометрических показателей**.
3. Помещения ДОУ компенсирующего вида оборудуются в зависимости от осуществления квалифицированной коррекции отклонений в физическом и психическом развитии детей.
4. Расстановка детских столов должна соответствовать требованиям настоящих СанПиН (п.6.8).

5. Использование в образовательном процессе учебных досок (**меловой, маркерной, интерактивной**) должно соответствовать п. 6.9. настоящих СанПиН.
6. Разрешается использование игрушек безвредных для здоровья детей и отвечающих гигиеническим требованиям к товарам детского ассортимента, которые могут быть подвергнуты влажной обработке и дезинфекции. **Мягконабивные и пенолатексные ворсованные игрушки следует использовать только в качестве дидактических пособий.**
7. Организация показа диафильмов, просмотра видеофильмов и телевизионных передач должна соответствовать настоящим требованиям СанПиН (п.6.11.-6.12).
8. В отдельных помещениях или отдельно выделенных местах возможна организация уголков и комнат природы, фитоогорода, фитобара и др. **Размещение аквариумов, животных и птиц в помещениях групповых не допускается.**

9. Спальни оборудуют стационарными кроватями. **Использование 2-х ярусных кроватей не допускается.** При отсутствии спальных помещений (по проекту) допускается использование раскладушек, выдвижных, выкатных кроватей (1-2-3-х уровневых).
10. В существующих ДО (**при наличии спальных помещений по проекту**) не допускается их **использование не по назначению** (групповых, кабинетов для дополнительного образования и др.).

# Требования к естественному и искусственному освещению помещений (п.7.1.-7.11)

1. Окна в групповых, спальнях оборудуют регулируемыми солнцезащитными устройствами (жалюзи вертикально направленные; тканевые шторы светлых тонов, сочетающиеся с цветом стен).
2. Зашторивание окон в спальнях допускается лишь во время сна детей, в остальное время шторы раздвигают, обеспечивая инсоляцию помещения.
3. На подоконниках в групповых не следует размещать широколистные цветы, снижающие уровень естественного освещения, а также цветы, превышающие высоту 15 см (от подоконника).
4. При проведении занятий в условиях недостаточного естественного освещения необходимо дополнительное искусственное освещение.

# Требования к отоплению и вентиляции (п.8.1-8.11)

1. Не допускается использование переносных обогревательных приборов, а также обогревателей с инфракрасным излучением.
2. Все помещения ежедневно и неоднократно проветривают в отсутствие детей и заканчивают за 30 мин. до их прихода. Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. Проветривание через туалетные комнаты не допускается.
3. При проветривании допускается снижение температуры воздуха на 2-4 градуса.
4. В спальнях проветривание проводят до укладывания детей спать.
5. В теплое время года сон (дневной, ночной) организуют при открытых окнах (избегая сквозняка).

# **Требования к дошкольным организациям для детей с ОВЗ (п.10.1-10.18)**

1. Участок ДО должен иметь удобные подъездные пути и подходы от остановок общественного транспорта.
2. Лестницы: организация двусторонних поручней, лифтов, пандусов.
3. Групповые, спальни, залы для детей: слепых, слабовидящих, глухих, слабослышащих должны иметь только южную и восточную ориентацию по сторонам горизонта.
4. Установка дополнительного освещения для слепых и слабовидящих детей; в логопедических кабинетах.
5. Одноместные (регулируемые) столы для детей слабовидящих, умственно-отсталых.

# **Требования к группам кратковременного пребывания, семейным дошкольным группам и иным подобным ДО (п.11.1-11.13)**

1. Данные формы работы могут размещаться на базе ДОО, организаций дополнительного образования и в иных приспособленных помещениях.
2. Наполняемость групп детьми не должна превышать наполняемость, установленную настоящими СанПиН.
3. Набор помещений для групп должен соответствовать требованиям настоящих СанПиН (п. 11.4-11.7) в соответствии с режимом пребывания детей (организации питания, дневного сна, прогулки, занятий).
4. При возможности организации прогулок могут быть использованы скверы, парки, дворовые детские площадки. При использовании песочниц должны соблюдаться требования настоящих СанПиН.
5. Медицинское обслуживание детей обеспечивается медицинским персоналом ДОО (ДОУ) или медицинским персоналом территориальных лечебно-профилактических учреждений (по договору).

## **Требования к приему детей в ДО, режиму дня и занятиям (п.12.1.-12.21)**

1. Прием детей осуществляется на основании медицинского заключения, выданного в установленном порядке.
2. Ежедневный утренний прием детей проводят воспитатели, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей.
3. Медицинский работник осуществляет прием детей в группы раннего возраста и в случае подозрения на заболевание – в дошкольных группах.
4. Выявленные больные дети или с подозрением на заболевание в ДО не принимаются. Заболевших в течение дня детей изолируют от здоровых детей (в изоляторе) до прихода родителей или направляют в лечебное учреждение.

5. После перенесенного заболевания, а также отсутствия более 3-х дней (за исключением выходных и праздничных дней) дети принимаются в ДО только при наличии справки участкового врача-педиатра с указанием диагноза, длительности заболевания, проведенного лечения, сведений об отсутствии контакта с инфекционными больными, а также рекомендаций по индивидуальному режиму ребенка на первые 10-14 дней.
6. Установлена ежедневная продолжительность прогулки – не менее 4-4,5 часа.

7. Продолжительность дневного сна: от 1 года до 1,5 лет – 2 раза в день (3,5 часа); от 1,5 до 3 лет – 3 часа; от 3 лет до 7 лет – 2-2,5 часа.
8. Самостоятельная деятельность детей (от 3 до 7 лет) – 3-4 часа.
9. **Непосредственно образовательная деятельность в раннем возрасте** (1,5-3года) – не более 1,5 часа в неделю. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности- не более 10 мин. Допускается в 1-ую и во 2-ую половину дня (по 8-10 мин.)

## 10. *Непосредственно образовательная деятельность*

### *Дошкольный возраст.*

**\*\*** Максимально допустимый объем **недельной** образовательной нагрузки (включая дополнительные образовательные программы):

Младшая группа – 2 часа 45 мин. в неделю

Средняя группа – 4 часа в неделю

Старшая группа – 6 часов 15 мин. в неделю

Подготовительная группа – 8 часов 30 мин. в неделю

**\*\*** Максимально допустимый объем образовательной нагрузки **в день**:

**1-ая пол. дня** – младшая – до 30 мин.; средняя – до 40 мин.; старшая – 45 мин., подготовительная – до 1,5 часа.

**2-ая половина дня (после дневного сна)** – старший дошкольный возраст – 2-3 раза в неделю (по 25-30 минут).

**\*\*Продолжительность непрерывной** непосредственно образовательной деятельности:

Младшая группа – не более 15 мин.

Средняя группа – не более 20 мин.

Старшая группа – не более 25 минут

Подготовительная группа - не более 30 минут

**Перерывы** между периодами **непрерывной** образовательной деятельности – не менее 10 минут.

**В середине** непрерывной непосредственно образовательной деятельности статического характера проводят **физкультминутку.**

11. Домашние задания воспитанникам не задают.
  12. В январе-феврале для детей дошкольных групп (с 3 лет) рекомендуется **организовывать недельные каникулы** (организация музыкальной, художественно-эстетической деятельности, спортивных развлечений).
  13. **Непосредственно образовательная деятельность с использованием компьютеров: для детей 5 -7 лет** - не более 1 раз в день, не чаще трех раз в неделю (вторник, среда, четверг). Длительность: старшая группа 10 минут; подготовительная - 15 минут.  
Для детей с хронической патологией, часто болеющих (более 4 раз в год), а также после перенесенных заболеваний (в течение 2-х недель) - сокращение длительности работы с компьютером до 7 мин. - старшая группа; до 10 мин. – подготовительная группа.
- \*\*\* Недопустимо использование одного компьютера для одновременного занятия двух или более детей.
- После работы с компьютером с детьми проводят **гимнастику для глаз.**

# Требования к организации физического воспитания (п.13.1.-13.11)

1. Физическое воспитание детей направлено на улучшение состояния здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.
2. **Формы двигательной активности:** утренняя гимнастика, физкультурные занятия в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, плавание и др.
3. **Объем двигательной активности** воспитанников 5-7 лет в организованных формах оздоровительной деятельности – до 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы ДО.

#### 4. Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей.

**Ранний возраст** (с 1 года до 3 лет) – по подгруппам 2-3 раза в неделю (в группе; 3-ий год жизни- в физкультурном зале).

**Дошкольный возраст** (3-7 лет) – не менее 3-х раз в неделю.

Длительность:

-младшая группа – 15 мин.; средняя группа – 20 мин.; старшая группа – 25 мин.; подготовительная группа – 30 минут.

С детьми 5-7 лет – **один раз в неделю** организовывать (круглогодично) непосредственно образовательную деятельность на открытом воздухе - при отсутствии медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

**В теплое время года (при благоприятных метеорологических условиях)** непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей организуют на открытом воздухе.

## 5. Закаливание детей:

- элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, прогулка, физические упражнения);
- специальные мероприятия (водные, воздушные, солнечные процедуры) со строгим соблюдением методических рекомендаций;
- плавание в бассейне (с младшей группы);
- сауна (соответствие требованиям настоящих СанПиН).

6. Для достижения объема двигательной активности использовать разнообразные формы занятий физическими упражнениями: подвижные игры, спортивные упражнения с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм).

7. Работа по физическому воспитанию проводится с учетом состояния здоровья детей при регулярном контроле со стороны медицинских работников.

# Требования к санитарному содержанию помещений ДО

(п.18.1.-18.21)

1. Приобретенные игрушки (кроме мягконабивных) перед поступлением в группу моют проточной водой (37\*) с мылом или моющим средством, высушивают на воздухе.
2. Игрушки моют или стирают **ежедневно** в конце дня, а в ясельных группах – 2 раза в день. Кукольная одежда стирается по мере загрязнения с использованием детского мыла и проглаживается.
3. В ДО **не допускается организация проката и обмена игр, игрушек и другого инвентаря.**

# Основные гигиенические и противоэпидемические мероприятия, проводимые медицинским персоналом в ДО (п.19.1-19.2)

1. Медицинские работники ДО **проводят:**
  - систематическое наблюдение за состоянием здоровья воспитанников;
  - распределение детей на медицинские группы для занятий физическим воспитанием;
  - информирование руководителей учреждения, воспитателей, специалистов по физическому воспитанию о состоянии здоровья детей, рекомендуемом режиме дня;
  - работу по формированию здорового образа жизни с персоналом и детьми, организацию «дней здоровья», игр, викторин на медицинскую тему;
  - контроль за организацией физического воспитания, состоянием мест занятий физической культурой.

# **Требования к соблюдению санитарных правил (п.21.1 – 21.3)**

1. Руководитель дошкольной организации (ДО) является ответственным лицом за организацию и полноту выполнения настоящих СанПиН.
2. За нарушение санитарного законодательства руководитель ДО несет ответственность в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.