

Утверждаю:
Директор ГБУ ДО детского
морского центра «Юный моряк»
Сауляк М.Ф.
« 31 » августа 2022г.

ПЛАН
Физкультурно-оздоровительной
работы на 2022-2023 год

**ГБУ ДО детского морского центра
Кировского района Санкт-Петербург
«Юный моряк»**

2022г.

Пояснительная записка

В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье-это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблеме здоровья.

В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации проблематика здоровья детей приобретает глобальный характер. Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные, свидетельствуют о том, что только 14% детей России можно считать практически здоровыми, 50%, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, 35% - хронически больны (данные материалов Всероссийского совещания « Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в образовательных учреждениях») остро эта задача стоит в учреждениях дополнительного образования детей. По мнению ученых, школьный возраст относится к так называемым критическим периодам жизни человека. Термин «критический возраст» введен учеными для характеристики тех фаз жизни человека, когда он особенно чувствителен к повреждающим влияниям, что приводит к формированию отклонений здоровья, формирования аллергических реакций и хронических соматических заболеваний. Исходя из этого физическое воспитание должно являться неотъемлемой частью жизни ребенка с самого рождения, а задача укрепления здоровья одна из приоритетных в работе дополнительного образования. Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей организма ребенка, но так же и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер. ДМЦ «Юный моряк» ставит перед собой задачу разработать систему оздоровительной работы учреждения доп. образования.

Цель данной работы:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Ожидаемые результаты:

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладения навыками самооздоровления.

Основные принципы работы:

1. Подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Участие всего коллектива педагогов в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.
4. Поддержание связей между возрастными категориями, учет разно уровневого развития и состояния здоровья.
5. Реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ДМЦ

Профилактическое-

1. Обеспечение благоприятной адаптации.
2. Выполнение сан гигиенического режима.
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.
4. Проведение социальных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.

Организационное –

1. Организация здоровьесберегающей среды ДМЦ.
2. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.
3. Систематическое повышение квалификации педагогов.
4. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей и сотрудников.

Лечебное-

1. Оказание первой помощи при неотложных состояниях.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ВОСПИТАННИКАМИ

1. Задачи физического воспитания воспитанников.

1. Охрана и укрепление здоровья школьников, совершенствования их физического здоровья, повышения сопротивляемости организма, повышение умственной и физической работоспособности.
2. Формирования у ВОСПИТАННИКОВ жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.
3. Воспитание у детей личной физической культуры. Формирование потребностей в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

2. Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами:

1. Развитие движений.
2. Гигиена режима.

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости воздействию постоянно меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития организма ребенка.

Основные факторы закаливания:

- закаливающие воздействия органично вписываются в каждый элемент режима дня.
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности.
- закаливание проводится при тепловом комфорте организма ребенка.

В ДМЦ проводить обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- облегченная одежда для детей;
- соблюдение сезонной одежды на занятиях, учитывая их индивидуальное состояние здоровья;
- соблюдение температурного режима в течение дня.

Развитие движений.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма воспитанника, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми навыками.

Укрепление здоровья средствами физического воспитания:

- повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствование реакций терморегуляции и закаливание организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- повышение физической работоспособности;
- повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Основные принципы организации физического воспитания в ДМЦ

1. Физическая нагрузка должна быть адекватной возрасту, полу, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений для повышения выносливости.

Формы организации физического воспитания:

- физкультурные занятия в зале и на спортивной площадке;
- физкультминутки;
- спортивные игры;
- слеты и соревнования;
- индивидуальная работа с детьми.

3. Гигиена режима

1.Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.

2.Рациональное построение режима дня.

3.Охрана жизни и деятельности воспитанников ДМЦ.

4.Санитарно-просветительская работа с педагогами центра.

5.Воспитание у воспитанников ДМЦ потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим направлениям:

-привитие стойких культурно-гигиенических навыков;

-обучение навыкам оказания элементарной медицинской помощи;

-формирование представлений об окружающей среде;

-формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям.

Формы и методы оздоровления воспитанников

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	1. щадящий режим (адаптационный период) 2. гибкий режим 3. организация микроклимата и стиля жизни группы	Все группы
2	Физические упражнения	1. физкультурно-оздоровительные занятия 2. подвижные и динамичные игры 3. спортивные игры 4. занятия на полосе препятствий. соревнования. слеты и т.д	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	1. посещение бассейна 2. обеспечение чистоты среды	Все группы
4	Световоздушные ванны	1. проветривание помещений 2. обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все группы

5	Свето и цветотерапия	1. обеспечение светового режима 2. цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса	Все группы
6	Спец закаливание	1. коррекция поведения 4. дыхательная гимнастика	Все группы
7	Пропаганда ЗОЖ	Организация консультаций, бесед, спец занятий	Все группы

Физкультурно-оздоровительные занятия

1. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно
2. Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия
3. Подвижные игры и упражнения	Согласно программ

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
РАБОТЫ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ ПО
УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ п\п	Мероприятия	Дата	Ответственные	Примечание
1	Проведения опроса воспитанников о состоянии здоровья	ноябрь	Зам. директора по УВР, педагоги дополнительного образования	
2	Занятия на тему: «Предупреждение детских болезней и оказание первой помощи»	декабрь	Методист	
3	Педагогический совет на тему: «Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости».	январь	Директор	

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ НА 2022-2023г.

№ п/п	Мероприятия	Дата	Ответственные	Примечание
1	Занятия с воспитанниками на полосе препятствий.	октябрь	Педагоги дополнительного образования	
2.	Проведение соревнований между группами центра «Юный моряк» по стрельбе	ноябрь февраль	Педагоги дополнительного образования	
3.	Участие в городском морском многоборье	декабрь	Педагоги дополнительного образования	
4.	Аттестация воспитанников за первый и второй период обучения.	декабрь май	Педагоги дополнительного образования	
5.	Соревнования по стрельбе в масштабе Кировского района в честь «Дня защитника Отечества» из пневматической винтовки.	февраль	Педагоги дополнительного образования	
6.	Организация выставки работ воспитанников ДМЦ посвященная Дню космонавтики.	май	Заместитель директора по УВР	
7.	Участие в районных соревнованиях по плаванию.	декабрь май	Злобин В.С.	
8.	Проведение соревнований между группами центра «Юный моряк» по стрельбе.	декабрь май	Педагоги дополнительного образования	
9.	Участие в возложении венков в честь победы в ВОВ.	май	Методист	

10.	Участие в художественной выставке.	май	Педагоги дополнительного образования	
11.	Зачетные мероприятия по морскому многоборью за второй период обучения.	май июнь	Педагоги дополнительного образования	
12.	Проведение соревнований по морскому многоборью среди команд школ летнего городского лагеря Кировского района посвященного «Дню России».	июнь	Педагоги дополнительного образования	
13.	Участие в городском слете юных моряков.	сентябрь	Педагоги дополнительного образования	

Комплекс оздоровительных мероприятий

1. Формирование групп обучения с обязательным собеседованием с родителями о состоянии здоровья их детей.
2. Оптимальный двигательный режим.
3. Посещение бассейна.
4. Занятия на улице.
5. Дыхательные упражнения.
6. Физкультминутки во время занятий.
7. Дыхательная гимнастика.

И. О. ЗАМЕСТИТЕЛЯ ДИРЕКТОРА ПО УВР

Ю.Ф. Филимонов