

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 24»

Принято
Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 24»
Протокол № 1 от 31.08.2025г.



**ПРОГРАММА
по здоровьесбережению
«Малыши – крепыши »
на 2025-2026 учебный год**

«Здоровье – это драгоценность и, при том, единственная,
ради которой не стоит жалеть времени, сил, трудов и великих благ»
Мишель де Монтье

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Цели и задачи программы..... | 4 |
| 3. Объекты программы..... | 5 |
| 4. Основные принципы программы..... | 5 |
| 5. Материально-техническая база..... | 5 |
| 6. Содержание работ по здоровьесберегающим технологиям, используемым в ДОУ | 6 |
| 7. Система здоровьесберегающих технологий в работе ДОУ..... | 7 |
| 8. План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников МБДОУ «Детский сад № 24»..... | 11 |
| 9. Организация двигательного режима детей..... | 13 |
| 10. Формирование представлений о здоровом образе жизни..... | 15 |
| 11. Организация питания воспитанников..... | 16 |
| 12. План совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей | 17 |
| 13. Кадровое обеспечение программы..... | 18 |
| 14. Глоссарий..... | 19 |
| 15. Список литературы..... | 22 |
| Приложение | |

Введение

Программа по здоровьесбережению «Малыши - крепыши» (далее - Программа) разработана МБДОУ «Детский сад № 24» для детей раннего и дошкольного возраста. Программа представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребенка. Она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников ДОУ, определяет основные направления, цели и задачи, а также план мероприятий по реализации программы с детьми с 1,5 до 7 лет.

Данная Программа раскрывает основные средства физического воспитания, динамику формирования качества личности ребенка.

Теоретическая значимость и новизна Программы заключается в преобразовании стандартного обучения детей здоровому образу жизни, через формирование осознанного отношения к своему здоровью, а не просто механическому выполнению заученного материала.

Практическая значимость Программы состоит в разработке определенной системы по формированию у детей основ здорового образа жизни и применение этой системы педагогами совместно с родителями (законными представителями) в воспитательно - образовательном процессе дошкольного учреждения и в семейном воспитании.

В раннем и дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия, физического совершенствования, работоспособности человека. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, вера в свои силы.

Ребёнок нуждается в организованной среде под заботливым, компетентным руководством взрослых. Тёплое отношение воспитателей, благоприятный психологический климат – залог полноценного развития детей.

Ребёнок неповторим, уникален в своей индивидуальности. Он должен быть свободен, самостоятелен, активен в познании себя и своего мира.

В детстве формируются важные стороны духовного и нравственного воспитания ребёнка (эмоциональная и социальная сфера, поведенческие навыки здорового образа жизни). Этот период призван пробудить детское творчество, обеспечить формирование важнейших сторон психической жизни – эмоциональной сферы, образного мышления, художественных способностей.

Здоровый, жизнерадостный, пытливый, активный ребёнок – результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей (законных представителей).

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями (законными представителями) и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная с дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться?

Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься.

В настоящее время отмечается усиление оздоровительно-образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью. В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведется разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений инновационных технологий образования и оздоровления детей.

Проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья детей, но и на перспективы их дальнейшего развития. Поэтому, начиная с раннего возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья.

В современном обществе предъявляются высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку. Нашей стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, инициативные и, конечно же, здоровые. В национальной доктрине образования воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования. Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, социально-экологической ситуации в стране. Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Главным приоритетом Концепции дошкольного учреждения является оптимизация психологической и физической нагрузки воспитанников, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Они регламентируются и обеспечиваются рядом нормативно - правовых документов: Законом «Об образовании в Российской Федерации», ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.), «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами «Организация детского питания», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ»,

«Конвенцией ООН «О правах ребенка», «Семейным кодексом РФ», Конституцией РФ, ст. 38, 41, 42, 43, «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования», Приказом Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г, Уставом ДОУ.

Здоровье - это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей раннего и дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Таким образом, проблема оздоровления детей не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Создание оптимальных здоровьесберегающих условий в детском саду, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса, формирование устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Задачи:

- Создание комфортного микроклимата в детском коллективе, в ДОУ в целом;
- Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДОУ.
- Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей (законных представителей);
- Обучение навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него;
- Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.
- Повышение валиологической, медико-психологической-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.

Ожидаемые результаты:

- Создан комфортный микроклимат;
- В структуру профилактической, оздоровительной и воспитательно-образовательной модели ДОУ внедрены современные здоровьесберегающие технологии.
- Повышена физкультурно-оздоровительная грамотность педагогов и родителей (законных представителей);
- У детей сформированы знания, умения и навыки о сохранении здоровья и ответственности за него;

- У педагогов сформирована профессиональная позиция, являющаяся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.

- Повышен уровень валеологической, медико-психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.

3. ОБЪЕКТЫ ПРОГРАММЫ «МАЛЫШИ – КРЕПЫШИ»

- Дети.
- Коллектив ДОУ.
- Родители (законные представители) детей, посещающих ДОУ.

4. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

- **«Не навреди»** - это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка;

- **Активность** - включение всех участников образовательных отношений в поиск эффективных методов оздоровления детей;

- **Доступность** - использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей;

- **Индивидуальность** - оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

- **Комплексного междисциплинарного подхода** - работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДОУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

- **Научность** - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;

- **Оздоровительной направленности** - нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

- **Оптимальность** - разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки;

- **Последовательность** - принцип предполагает последовательную работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

- **Систематичность** - реализация лечебно–оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю;

- **Сознательность** - осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью;

- **Целенаправленность** - подчинение комплекса медико–педагогических воздействий четко определенной цели;

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

| № п/п | Задачи | Ответственные |
|----------|--|--|
| 1 | Обеспечение необходимым оборудованием: - технологическим; - музыкально- спортивным; -для прогулочных участков; мебелью; -пополнение развивающей предметно-пространственной | Заведующий ДОУ, заместитель заведующего по АХР, воспитатели |

| | | |
|---|--|--------------------------------|
| | среды в соответствии с ФГОС; | |
| 2 | Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации воспитательно-образовательного процесса и самостоятельной деятельности, своевременная замена мебели и оборудования в ДОУ). | заместитель заведующего по АХР |

6. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТ ПО ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИМ ТЕХНОЛОГИЯМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫМ В ДОУ

| Мероприятия | Ответственные | Сроки | Результат |
|---|---|----------------|--|
| Обеспечение высокого качества медико-педагогического сопровождения воспитанников | | | |
| Обеспечение режимов пребывания воспитанников в ДОУ с учётом их индивидуальных особенностей | Педагоги ДОУ | ежедневно | индивидуальный подход |
| Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 5-и разовым питанием соответствующим данной возрастной категории. | Медсестра Повар Млад. воспитатели | ежедневно | индивидуальный подход |
| Разработка и реализация плана работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. | Медсестра | | Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников |
| Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации воспитательно-образовательного процесса | воспитатели | В течение года | Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей. Снижение уровня заболеваемости воспитанников |
| Прохождение курсов повышения квалификации педагогов по вопросам здоровьесбережения | воспитатели | В течение года | Повышение профессиональной компетентности педагогов по вопросам здоровьесбережения |
| Проведение спортивных праздников и развлечений | воспитатели | В течение года | Повышение интереса детей и родителей (законных представителей) в области физического развития |
| Консультирование родителей | воспитатели | В течение | Повышение |

| | | | |
|--|--------------------------------|----------------|--|
| (законных представителей) по вопросам здоровьесбережения | | года | компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения |
| Проектная деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья воспитанников | воспитатели | В течение года | Разработка и реализация проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников |
| Организация индивидуального консультирования педагогов по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников. | медсестра | В течение года | Увеличение доли педагогов с высоким уровнем компетентности по вопросам здоровьесбережения |
| Работа с родителями (законными представителями) по направлению сохранения и укрепления здоровья детей. | воспитатели | В течение года | Увеличение доли родителей, (законных представителей) с высоким уровнем компетентности по вопросам здоровьесбережения |
| Информирование о ходе оздоровительной деятельности и её результатах | Ответственный за сайт | | Размещение информации на стенах, сайте ДОУ и в соц.сетях |
| Оценка качества результатов деятельности | | | |
| Мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста. | Медсестра Воспитатели групп | | Анализ результатов мониторинга. Определение перспектив деятельности |

7. СИСТЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ ДОУ

В настоящее время в деятельность ДОУ подобраны и успешно внедрены следующие виды здоровьесберающих технологий:

| Виды здоровьесберающих технологий | Время проведения в режиме дня; возраст детей | Особенности методики проведения |
|---|--|--|
| Технологии сохранения и стимулирования здоровья | | |
| 1.Подвижные и спортивные игры | Как часть физ.занятия, как прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно | Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр. |
| 2.Физкультурные минутки | Во время НОД, 1,5-2 минуты во всех возрастных группах | Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления |
| 3.Пальчиковая гимнастика | С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой. | Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время |

| | | |
|---|---|---|
| 4.Дыхательная гимнастика | В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы | Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур. |
| 5.гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшей группы | Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности |
| 6.Закаливание (упражнения после сна) | Ежедневно, начиная с младшего возраста. | Комплексы физ.упражнений в спальне и группе. |
| 7.Динамические паузы | Во время НОД и между НОД 2- 5 минут по мере утомляемости, начиная со 2 младшей группы. | В НОД в виде игр. Между НОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации |
| 8.Интегрированные занятия | Последняя неделя каждого месяца | Интеграция содержания различных образовательных областей |
| 2. Технологии обучения здоровому образу жизни | | |
| 1.Физкультурное занятие | 2-3 раза в неделю в спортивно-музыкальном зале | Занятия проводятся в соответствии программой ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение |
| 2.Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия) | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности |
| 3.Коммуникативные игры | 2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста | входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др |
| 4. Занятия из серии «Здоровье» | 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития |
| 5.Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму |
| 6.Точечный самомассаж | Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего | Проводится строго по специальной методике. Используется наглядный материал |

| | | |
|---------------------------------------|---|---|
| | возраста | |
| 3. Коррекционные технологии | | |
| 1.Сказкотерапия | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста | Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей |
| 2.Технологии музыкального воздействия | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. |
| 3.Технологии коррекции поведения | Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста | Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме |

Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Коммуникативные игры – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Занятия из серии «Здоровье» -1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

В утренние часы проведение точечного самомассажа. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули).

Коррекционные технологии

Технологии музыкального воздействия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

Сказкотерапия – 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Технологии воздействия цветом – как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Закаливание, важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:

- закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;
- проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроя;
- проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;
- сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

Любая закаливающая процедура дает положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни ДОУ. Необходимо составить программу закаливания по каждой группе с учетом возраста, группы здоровья детей, разработать схему индивидуальных программ заливания на год, где отражается перечень закаливающих мероприятий, проводимых в течение дня. Программа согласовывается с врачом дошкольного учреждения и утверждается заведующим ДОУ.

Из всего богатого выбора существующих форм закаливания можно выделить наиболее доступные:

- нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня;
- проведение утренней гимнастики на свежем воздухе в течение года;
- прогулки на свежем воздухе. При правильной организации прогулка является одним из важных моментов закаливания. Летом, когда температура воздуха достигает в тени 18 -20 градусов, вся жизнь детей переносится на участок. В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе 3.5-4 часа в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность ребенка;

Солевое закаливание с младшего возраста (после динамической гимнастики на дорожки выкладывают мокрые одеяла и дети проходят притопывая по дорожке. В яслях проходят по 3 круга, в младшей группе - 3-4 круга, в средней 4-5 кругов. Первые 5-6 закаливаний воспитатель проходит вместе с детьми по дорожке, показывая каким шагом идти).

В среднем возрасте дополнительно включается применение воздушного душирования – это эффективный способ выработки устойчивости к сквознякам (разработал врач В.Л.Лебедь). В процессе душирования происходит повышение работоспособности всех

систем, обеспечивающих терморегуляцию. Благодаря воздушным процедурам ребенок становится более уравновешенным, спокойным, незаметно исчезает повышенная возбудимость, улучшается сон.

В старшем возрасте использование горячего обтирания проводимое при температуре воздуха в помещении не ниже 23 градусов мягкой варежкой, смоченной водой определенной температуры.

При карантинном режиме применение полоскания горла: водой комнатной температуры 3 раза в день температура воды снижается постепенно с 36 градусов до 27.

В подготовительной группе введение «рижского метода» - топтание на гальке в солевом растворе.

В повседневной работе использование начиная с младшей группы схемы индивидуальных программ закаливания, в которых чётко расписывается в какую закаливающую процедуру должны проводить в определённый отрезок времени (утром, днём, вечером).

Использование специальных форм здоровьесберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления, приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

8. ПЛАН РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ВОСПИТАННИКОВ МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 24»

| Физкультурно-оздоровительная работа | | | |
|--|--|---------------------|-------------|
| Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей | | | |
| 1 | Утренняя гимнастика с использованием корригирующих и дыхательных упражнений | ежедневно | воспитатели |
| 2 | Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима | ежедневно | воспитатели |
| 3 | Физкультурные занятия | 3 раза в неделю | воспитатели |
| 4 | Спортивные развлечения и праздники | 1 раз в месяц | |
| 5 | Специальные гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки. | ежедневно | воспитатели |
| | Динамические паузы во время проведения НОД | ежедневно | воспитатели |
| 6 | Гимнастика после дневного сна | ежедневно | воспитатели |
| 7 | Прогулки на воздухе с включением подвижных игр и игровых упражнений | ежедневно | воспитатели |
| 8 | Организация самостоятельной двигательной активности детей | ежедневно | воспитатели |
| 9 | Гимнастика для глаз | ежедневно | воспитатели |
| 10 | Пальчиковая гимнастика | ежедневно | воспитатели |
| 11 | Дыхательная гимнастика в игровой форме | ежедневно | воспитатели |
| 12 | Хождение босиком по «дорожке здоровья» | ежедневно | воспитатели |
| 13 | Обширное умывание | ежедневно | воспитатели |
| 14 | Игры с водой | в теплое время года | воспитатели |

| | | | |
|-------------------------|---|------------------------------|--|
| 15 | Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года) | ежедневно | воспитатели |
| 16 | Хождение босиком на траве | в теплое время года | воспитатели |
| Профилактическая работа | | | |
| 1 | Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНов. | постоянно | медсестра |
| 2 | Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу. | постоянно | заведующая, воспитатели, зам зав по АХР |
| 3 | Организация рационального питания и витаминизация воспитанников: организация второго завтрака (соки, фрукты), строгое выполнение натуральных норм питания, соблюдение питьевого режима, гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям во время приема пищи, правильность расстановки и подбора мебели. | постоянно | воспитатели |
| 4 | Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями. | постоянно | воспитатели |
| 5 | Профилактика заболеваний полости рта и носоглотки. | в период вспышки заболеваний | медсестра |
| 6 | Нормализация функции ЦНС (соблюдение режима; музыкотерапия; сказкотерапия;) | в теч. года | педагоги медсестра |
| 7 | Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению в летний период (по закаливанию, питанию, одежде). | в теч. года | медсестра |

9. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

Модель двигательного режима МБДОУ «Детский сад № 24»

| Формы организации | Младший возраст | | Старший возраст | |
|-------------------|------------------|----------------|-----------------|------------------|
| | 2 младшая группа | средняя группа | старшая группа | подготовительная |
| | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|-----------------------------|--------------------------|
| 1. Утренняя гимнастика | 5-6 мин | 6-8 мин | 8-10 мин | 10 мин |
| 2. Гимнастика пробуждения | 5-6 мин | 5-8 мин | 5-10 мин | 5-10 мин |
| 3. Подвижные игры | Не менее 2-4 раз в день | | | |
| | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин |
| 4. Спортивные игры | - | Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю | | |
| 5. Спортивные упражнения на прогулке | Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю | | | |
| | 10 мин | 8-12 мин | 10-12 мин | 10-15 мин |
| 6. Основные виды движений на прогулке | Ежедневно с подгруппами | | | |
| | 5-7 мин | 8-10 мин | 10 мин | 15 мин |
| 7. НОД по физическому развитию | 3 раза в неделю | | | |
| | 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин |
| 8. Часть в музыкальной деятельности | 2 раза в неделю | | | |
| | 3-5 мин | 5 мин | 7-10 мин | 10 мин |
| 9. Двигательные игры под музыку | 1 раз в неделю 5-10 мин | 1 раз в неделю 10-15 мин | 1 раз в неделю 15-20 мин | 1 раз в неделю 25 мин |
| 10. Спортивные развлечения | 1 раз в месяц | | | |
| | 20 мин | 20 мин | 30 мин | 30-35 мин |
| 11. Спортивные праздники | 3 раза в год | | | |
| | 20-25 мин | 20-25 мин | 50-60 мин | 50-60 мин |
| 12. День здоровья | 2 раза в год | | | |
| 13. Неделя здоровья | 2 раза в год | | | |
| 14. Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно индивидуально и подгруппами | | | |

Модель режима двигательной активности детей

| Виды занятий | Варианты содержания | Особенности организации |
|--|---|--|
| Утренняя гимнастика | -Традиционная гимнастика -Аэробика -Ритмическая гимнастика -Корригирующая гимнастика | Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин. |
| Физкультурные занятия | -Традиционные занятия -Игровые и сюжетные занятия -Занятия тренировочного типа -Тематические занятия -Контрольно-проверочные занятия -Занятия на свежем воздухе | Два занятия в неделю в физкультурном зале. Длительность 20-35 мин. |
| Физкультминутки Музыкальные минутки | -Упражнение для снятия общего и локального утомления -Упражнения для кистей рук -Гимнастика для глаз -Гимнастика для улучшения слуха -Дыхательная гимнастика -Упражнения для профилактики плоскостопия | Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. Длительность 3-5 мин. |
| Корригирующая гимнастика после сна | -Разминка в постели – корригирующие упражнения и самомассаж -Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам -Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации | Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность 7-10 мин. |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | -Подвижные игры средней и низкой интенсивности -Народные игры -Эстафеты -Спортивные упражнения (езды на велосипедах, катание на санках) -Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей) -Игры, которые лечат -Музыкальные игры -Школа мяча | Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 20-25 мин. На прогулке во второй половине дня Длительность 15-20мин. |
| Оздоровительный бег | | 2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин. |
| «Недели здоровья» | -Занятия по валеологии -Самостоятельная Двигательная деятельность | |

| | | |
|---|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> -Спортивные игры и упражнения -Осенние и весенние чемпионаты по прыжкам, бегу. -Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей -Развлечения. | 4 раза в год (в октябре, январе, марте, июле) |
| Спортивные праздники и физкультурные досуги | <ul style="list-style-type: none"> -Игровые -Соревновательные -Сюжетные -Творческие -Комбинированные -Формирующие здоровый образ жизни | <p>Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин.</p> |
| Самостоятельная двигательная деятельность | <ul style="list-style-type: none"> -Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря. | <p>Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.</p> |
| Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях | | Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья. |

10. ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Основная идея: здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно – гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование первоначальных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения;
- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
- систематическая работа по формированию знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для осуществления формирования представлений о здоровом образе жизни в детском саду необходимо создать условия:

- сотрудники должны быть внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относиться к каждому ребёнку;
- отношения между работниками детского сада должны строиться на основе сотрудничества и взаимопонимания;

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 24»

Принято
Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 24»
Протокол № 1
от 31.08.2024г.

Утверждаю
Заведующая
МБДОУ «Детский сад № 24»
С.В. Мокрова
Приказ № 1208
от 31.08.2025г.



**ПЛАН
профилактической и оздоровительной работы
МБДОУ «Детский сад № 24»
на 2025 - 2026 учебный год**

- организовать развивающую среду с учётом потребностей и интересов детей;
- проведение разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников;
- строить занятия на интересах детей, использовать индивидуальный подход к каждому, совмещающая деятельность взрослого и ребёнка;
- стремиться к снижению утомляемости ребёнка во время НОД

11. ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья и бодрости. От правильного питания зависит состояние здоровья детей. О нем необходимо заботиться с раннего детства. Правильное питание обеспечивает детей необходимыми витаминами, повышает сопротивляемость организма к вредным факторам и инфекциям.

Условия и организация питания обучающихся

Воспитанники Учреждения получают сбалансированное четырёхразовое питание, обеспечивающее растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами. При организации питания учитываются возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах.

Организацию питания детей (получение, хранение и учёт продуктов питания, производство кулинарной продукции на пищеблоке, создание условий для приёма пищи детьми в группах и пр.) осуществляют работники Учреждения в соответствии со штатным расписанием и функциональными обязанностями (заведующая, повар, кладовщик, работники пищеблока, воспитатели, помощники воспитателей).

При распределении общей калорийности суточного питания детей, пребывающих в Учреждении 12 часов, используется следующий норматив: завтрак – второй завтрак, обед, полдник, ужин.

Питание в Учреждении осуществляется в соответствии с примерным циклическим десятидневным меню, разработанным на основе физиологических потребностей детей в пищевых веществах с учётом рекомендуемых среднесуточных норм питания возрастных категорий: для детей с 1,5 до 8 лет, утверждённым заведующим Учреждения. При составлении меню и расчёте калорийности соблюдается оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов).

На основании утверждённого примерного меню ежедневно составляется меню – требование установленного образца, с указанием выхода блюд для детей разного возраста, которое утверждается заведующим Учреждения.

Приготовление первых, вторых блюд, салатов, кондитерских изделий осуществляется на основе технологических карт оформленных в картотеке блюд в соответствии с десятидневным меню.

Ежедневно в меню включаются: молоко, кисломолочные напитки, сметана, мясо, картофель, овощи, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, рыба, сыр, яйцо и другие) – 2-3 раза в неделю.

При отсутствии, каких либо продуктов, в целях полноценного сбалансированного питания, производится замена на равноценные по составу продукты в соответствии с утверждённой СанПиН таблицей замены продуктов по белкам и углеводам.

Выдача пищи на группы осуществляется строго по утверждённому графику только после проведения приёмочного контроля бракеражной комиссией. Результаты контроля регистрируются в «Журнале бракеража готовой кулинарной продукции».

Пищевые продукты хранятся в соответствии с условиями их хранения и сроками годности, установленными предприятием – изготовителем в соответствии с нормативно-технической документацией. Складские помещения для хранения продуктов оборудованы приборами для измерения температуры и влажности воздуха, холодильным оборудованием с контрольными термометрами.

Устройство, оборудование и содержание пищеблока Учреждения соответствует санитарным правилам к организациям общественного питания. Всё технологическое и холодильное оборудование в рабочем состоянии.

Для приготовления пищи используется электрооборудование, электрическая плита. В помещении пищеблока проводится ежедневная влажная уборка, генеральная уборка по утверждённому графику.

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;
- культурно-гигиенические правила приёма пищи и поведения детей за столом;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- эстетика организации питания;
- индивидуальный подход к детям во время приема пищи; правильная расстановка мебели, соответствия роста детей;
- формирование определенных знаний и навыков правильного питания детей;
- способствовать развитию у детей устойчивого интереса к сохранению своего здоровья.

12. ПЛАН СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ ПО ВОПРОСАМ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

| Дата | Наименование мероприятия | Ответственный |
|----------|--|---------------|
| сентябрь | Педагогическая гостиная «Давайте познакомимся» | воспитатели |
| | Выставка литературы «Рождаюсь, расту, развиваюсь» | воспитатели |
| | Анкетирование «Путь к здоровью, силе, бодрости» | воспитатели |
| | Консультация для родителей. «Как помочь ребенку в период адаптации?» | воспитатели |
| | Составление паспорта здоровья | Мед. сотрудн |
| | Беседа с детьми на тему «Полезное – не полезное | воспитатели |
| октябрь | Консультация «Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей» | воспитатели |
| | Анкетирование «Заботитесь о здоровье детей?» | воспитатели |
| | Конференция «Гигиена детства» | |
| | Листовка «Здоровый быт детей в семье» | |
| | Мастер-класс «Подвижные игры в детском саду» | воспитатели |
| | Проведение НОД «Витамины и полезные продукты» | воспитатели |
| ноябрь | Консультация «Утренняя гимнастика с малых лет» | воспитатели |
| | Папка-передвижка «Здоровье - прежде всего» | воспитатели |
| | Круглый стол «Режим дня в жизни ребенка» | |
| | Школа для родителей «Советы Айболита» Тема: «Формирование правильной осанки» | |

| | | |
|---------|--|------------------------------|
| | Беседа с детьми «Мы были в гостях у врача» | воспитатели |
| | Досуг для детей «Если ты заболел» | |
| | Продуктивная деятельность. Лепка «консервируем овощи и фрукты» | воспитатели |
| декабрь | Консультация «Организация физического воспитания детей в семье» | |
| | Листовка «Профилактика детской близорукости» | |
| | Устный журнал «Помогите ребенку укрепить здоровье» | |
| | Газета «На пути к здоровью» | |
| | Советы родителям «Веселая физкультура в квартире» | |
| | Продуктивная деятельность. Аппликация «Хозяйка однажды с базара пришла» | воспитатели |
| январь | Консультация «Роль семьи в воспитании эмоциональной отзывчивости ребенка» | воспитатели |
| | Папка-передвижка «Ваш ребенок часто болеет ОРВИ... Как быть?» | воспитатели |
| | Листовка «Как идти с ребенком на прием к врачу» | воспитатели |
| | Праздник здоровья «Спортивная семья» | воспитатели |
| февраль | Памятка «Создание благоприятной семейной атмосферы» | |
| | Вечер для родителей «Играем вместе»: | |
| | Театрализация сказки «Колобок» | воспитатели |
| | Газета «На пути к здоровью» | |
| | Советы «Профилактика плоскостопия» | |
| | Консультация «Питание ребенка-дошкольника» | |
| март | Конференция «Закаливание ребенка» | мед сотрудник воспитатель |
| | Листовка «Релаксационная гимнастика после сна» | |
| | День открытых дверей «Мы вместе» | воспитатели |
| | Папка-передвижка «Больше внимания осанке» | воспитатели |
| | Дидактические игры и упражнения «чудесный мешочек», «узнай и назови овощи» | воспитатели |
| апрель | Неделя здоровья дома «Дружная семья» | |
| | Анкетирование «Соблюдаете режим?» | воспитатели |
| | Консультация «Спортивный уголок дома» | |
| | Газета «На пути к здоровью» | |
| | Консультация для родителей «Детские слезы» | воспитатели |
| | Беседа с детьми «Чистота и здоровье» | воспитатели |
| | Продуктивная деятельность. Аппликация «Мыло пенится в корыте, мы стираем посмотрите» | воспитатели |
| май | Педагогическая гостиная «Дыхание – основа здоровья» | воспитатели |
| | Школа для родителей «Советы Айболита» Тема: «Вечерние игры» | |
| | Развлечение «Хоровод подвижных игр на воздухе» | воспитатели |
| | Папка-передвижка «Что делать до прихода врача, или первая помощь» | воспитатели |
| | Групповое родительское собрание Тема: "Забота о здоровье ребенка". | |
| | Досуг «Папа, мама, я-спортивная семья» | воспитатели |

13. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Заведующий ДОУ:

- общее руководство по внедрению программы;
- ежемесячный анализ реализации программы;

- контроль соблюдения охраны жизни и здоровья детей.
- нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы;
- проведение мониторинга (совместно с педперсоналом);
- контроль реализации программы.

Медицинские работники:

- выявление часто и длительно болеющих детей;
- определение оценки эффективности показателей физического развития, критериев здоровья;
- составление плана диспансеризации;
- гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей;
- контроль реализации программы.

Инструктор по физкультуре:

- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- реализация программы здоровьесбережения.

Музыкальный руководитель:

- реализация здоровьесбережения в образовательной деятельности.

Воспитатели:

- реализация программы здоровьесбережения;
- физкультурные занятия;
- закаливание (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах);
- утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами.
- проведение оздоровительных занятий (подгрупповые и индивидуальные);
- пропаганда здорового образа жизни;
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;

Заместитель заведующего по АХР:

- обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ;
- создание материально – технических условий;
- контроль выполнения персоналом санитарно – гигиенических условий при реализации программы;

Повар:

- контроль соблюдения технологии приготовления блюд и рационального питания;

Младшие воспитатели:

- соблюдение санитарно – гигиенического режима;
- помочь педагогам в организации образовательной деятельности;
- реализация программы здоровьесбережения

14. ГЛОССАРИЙ

Валеология «общая теория здоровья»- наука о здоровом образе жизни.

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ее следует проводить при открытой форточке. Свежий воздух воздействует на кожные

рецепторы холодом, что способствует быстрому повышению возбудимости ЦНС и восстановлению нормальной работоспособности.

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме.

Традиционная утренняя гимнастика состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.

Игровая гимнастика включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

Гимнастика с использованием различных предметов проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флагами, мешочками и т.д.

Оздоровительные занятия проводятся регулярно.

Музыкальные занятия в ходе проведения используются ритмические, музыкально-дидактические, речевые, хороводные, музыкальные коммуникативные, пальчиковые игры, игры с пением. Большое внимание на занятиях уделяется упражнениям на развитие дыхания.

Динамические паузы - заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время занятий по математике, развитию речи, ИЗО-деятельности.

Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

Физкультминутки-проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

Логоритмическая гимнастика - форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

Пальчиковые игры - развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

Профилактическая гимнастика - проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическую гимнастику можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку. Продолжительность - 2-3 минуты.

Массаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека.

Самомассаж - способ регуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

Гимнастика для глаз - упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, движении взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

Дыхательная гимнастика - способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких.

Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине. Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.

Подвижные и спортивные игры развиваются у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества.

Игры необходимо подбирать игры с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.

Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика - выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

Бодрящая гимнастика - проводится после дневного сна Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягиваются, встают и ходят по массажным коврикам («дорожкам здоровья»).

Закаливание - повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.

Лечебная физкультура (ЛФК) - совокупность методов лечения, профилактики и медицинской реабилитации, основанных на использовании физических упражнений, специально подобранных и методически разработанных. В основе лечебного действия физических упражнений лежат строго дозированные нагрузки.

Интегрированное занятие - это занятие, которое направлено на раскрытие целостной сущности определенной темы средствами разных видов деятельности, которые объединяются в широком информационном поле занятия через взаимное проникновение и обогащение

ПРИЛОЖЕНИЕ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 24»

Принято
Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 24»
Протокол № 1
от 31.08.2024г.

Утверждаю
Заведующая
МБДОУ «Детский сад № 24»
С.В. Мокрова
Приказ № 1208
от 31.08.2025г.

ПЛАН профилактической и оздоровительной работы МБДОУ «Детский сад № 24» на 2025 - 2026 учебный год

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Егоров Б.Б. Актуальные проблемы здоровья детей дошкольного возраста// дети России образованы и здоровы. - М.,2009г.
2. Каменская В.Г. Котова С.А. Концептуальные основы здоровьесберегающих технологий развития ребенка дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие. - СПб., 2008г.
3. Лукина Г.Г. К вопросу о стратегии оздоровления дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями.- СПб., 2010г.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений.- М., 2000г.
5. Сочеванова Е.А. Вариативность содержания региональной программы по физической культуре дошкольников. - СПб., 2007г.
6. Филиппова С.О. Некоторые проблемы организации оздоровления детей в дошкольном учреждении. - СПб., 2009г.
7. Филиппова С.О. Физическая культура в системе образования дошкольников. - СПб., 2002г.
8. Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста». - М., 2000г.
9. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М.,1993г.
10. Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ.- М., 2005г.
11. Васильева М.А. «Программа воспитание и обучения ребенка в детском саду». - М., 2003г.
12. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье.- М., 2003г.
13. Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада.- М., 2007г.
14. Крылова И.И.. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия.- В., 2009г.
15. Сивачева, Л.Н. Физкультура-это радость! Спортивные игры с использованием нестандартного оборудования СПб., 2002г.
16. Утробина, К.К. Занимательная физкультура для дошкольников.- М., 2003г.

| № п/п | Мероприятия | Сроки | Исполнитель |
|------------------------------------|--|--|-------------------------------------|
| Профилактическая работа | | | |
| 1 | Анализ: | в течение года | медицинская сестра, врач-педиатр |
| 1.1 | показателей заболеваемости за квартал, полугодие, год | | |
| 1.2 | лечебно-оздоровительной работы | ежемесячно | |
| 1.3 | диспансерного наблюдения за воспитанниками | в течение года | |
| 1.4 | летней оздоровительной работы | август | медицинская сестра |
| 1.5 | санитарно-просветительской работы | один раз в квартал | медицинская сестра |
| 2 | Углубленный медицинский осмотр, проведение антропометрических измерений, анализ физического развития детей | в течение года | медицинская сестра, врач-педиатр |
| 3 | Осмотр детей во время утреннего приема в ДОУ, опрос родителей | ежедневно | воспитатели, медицинская сестра |
| 4 | Стоматологический осмотр и санация полости рта детей, состоящих на "Д" учете, в группе риска | один раз в год | стоматолог |
| 5 | Наблюдение за детьми, имеющими хронические заболевания | по плану диспансериза ции поликлиники | медицинская сестра, врач-педиатр |
| 6 | Проведение занятий с детьми по профилактике травматизма | один раз в квартал | воспитатели |
| 7 | Осмотр врачами-специалистами детей декретированных возрастов | в течение года | врачи-специалисты |
| 8 | Осмотр детей врачом-педиатром | один раз в месяц | врач-педиатр |
| 9 | Комплексный осмотр врачами- специалистами детей подготовительной группы | один раз в год | врач-педиатр, врачи-специалисты |
| 10 | Обследование детей и персонала на гельминты | один раз в год | медицинская сестра |
| 11 | Лечение контактных детей с целью профилактики энтеробиоза | в течение года | медицинская сестра |
| Противоэпидемическая работа | | | |
| 1 | Выписка направлений на прививки детям (по отдельному плану) | в течение года | медицинская сестра, врач-педиатр |
| 2 | Прохождение работниками медицинских профосмотров | ноябрь, май | медицинская сестра |
| 3 | Флюорографическое обследование работников | один раз в год | медицинская сестра |
| 4 | Учёт инфекционных больных, карантинов | в течение года | медицинская сестра |
| 5 | Строгое соблюдение принципа изоляции при карантинах | в течение года | медицинская сестра |

| | | | |
|----|---|---|----------------------------------|
| 6 | Проведение мероприятий по недопущению заноса инфекций в ДОУ | в течение года | медицинская сестра, врач-педиатр |
| 7 | Осмотр детей на педикулез | один раз в 10 дней | педагоги, медицинская сестра |
| 8 | Проведение инструктажа с вновь принятыми на работу сотрудниками | при приёме на работу | заведующий, медицинская сестра |
| 9 | Проведение противоэпидемических мероприятий при вспышках ОРВИ, грипп, коронавирусной инфекции и других инфекционных заболеваний | по эпидобстановке | медицинская сестра, педагоги |
| 10 | Соблюдение адаптационного периода при приеме детей раннего возраста в ДОУ | сентябрь – октябрь | педагоги |
| 11 | Общее квартцевание помещений в период роста заболеваемости | февраль, март, октябрь, ноябрь | медицинская сестра |
| 12 | Использование в питании народных средств (употребление чеснока, лука и др.) | в течение года | педагоги |
| 13 | Ароматизация групповых помещений (чесночные ингаляции) | в период вспышки ОРВИ, гриппа, коронавируса | педагоги |

Санитарно-гигиеническая работа

| | | | |
|---|--|------------------|------------------------------------|
| 1 | Наблюдение за санитарным состоянием помещений ДОУ | ежедневно | медицинская сестра |
| 2 | Наблюдение за личной гигиеной детей, состоянием их белья, одежды, обуви | ежедневно | педагоги, медицинская сестра |
| 3 | Наблюдение за личной гигиеной сотрудников, осмотр работников пищеблока на предмет выявления гнойничковых заболеваний | ежедневно | медицинская сестра, Повар |
| 4 | Контроль соблюдения санитарных правил работниками ДОУ | ежедневно | медицинская сестра, зав зам по АХР |
| 5 | Техническое обучение обслуживающего персонала ДОУ санитарному минимуму | один раз в месяц | медицинская сестра |
| 6 | Проведение текущей уборки помещений ДОУ (по отдельному графику) | ежедневно | обслуживающий персонал |
| 7 | Проведение генеральной уборки помещений ДОУ (по отдельному графику) | ежедневно | обслуживающий персонал |
| 8 | Наличие аптечек в группах, пищеблоке, прачечной, их пополнение медикаментами, перевязочным материалом | в течение года | медицинская сестра |

| | | | |
|-------------------------------|--|------------------|--|
| 9 | Обеспечение работников моющими средствами, уборочным инвентарем, средствами индивидуальной защиты, спецодеждой | в течение года | зав зам по АХР |
| 10 | Мытьё игрушек | ежедневно | педагоги |
| 11 | Маркировка уборочного инвентаря, посуды, детской мебели | сентябрь | медицинская сестра, воспитатели |
| 12 | Соблюдение температурного режима | ежедневно | медицинская сестра, зав зам по АХР |
| Оздоровительная работа | | | |
| 1 | Обеспечение воздушного режима в помещениях ДОУ | ежедневно | работники ДОУ, зав зам по АХР |
| 2 | Обеспечение естественного и искусственного освещения в групповых помещениях | ежедневно | педагоги, завхоз |
| 3 | Проведение с детьми утренней и дыхательной гимнастики | ежедневно | педагоги |
| 4 | Осуществление режима двигательной активности детей в течение дня | ежедневно | педагоги |
| 5 | Осуществление закаливающих процедур (ходьба босиком, контрастное обливание ног, упражнения на укрепление осанки, исправление плоскостопия и др.) | ежедневно | педагоги |
| 6 | Полоскание рта противовоспалительными травами, чистка зубов после приема пищи | ежедневно | педагоги, родители |
| 7 | Проведение сезонного кварцевания | октябрь, февраль | медицинская сестра |
| 8 | Привитие гигиенических навыков детям, воспитание здорового образа жизни | ежедневно | медицинская сестра, педагоги, родители |
| 9 | Проведение физкультурных занятий и развлечений (по отдельному плану) | в течение года | педагоги |
| 10 | Хронометраж физкультурных занятий с определением физиологической кривой и тренирующего эффекта | в течение года | медицинская сестра |
| 11 | Прогулки на свежем воздухе | ежедневно | педагоги |
| 12 | Умывание лица, шеи, рук | ежедневно | педагоги, родители |
| 13 | Точечный массаж, самомассаж отдельных частей тела | ежедневно | педагоги |
| 14 | Оздоровительный бег | ежедневно | педагоги |