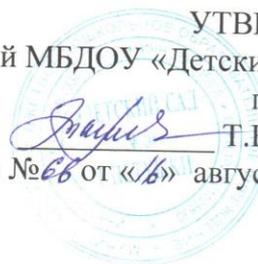


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №5 «г. ПЕТУШКИ»
601144, г. Петушки, ул. Покровка д.18
т.(49243) 2-21-96
e-mail: dc.romashka.68@mail.ru

Принято на заседании
педагогического совета
от «16» августа 2024г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №5»
г. Петушки
Т.Н. Иванова
Приказ №66 от «16» августа 2024 г.



**План мероприятий по сохранению и укреплению
здоровья воспитанников в
МБДОУ «Детский сад № 5» г. Петушки
на 2024 - 2025 учебный год**

г. Петушки 2024 г.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №5 «Г. ПЕТУШКИ»
601144, г. Петушки, ул. Покровка д.18
т.(49243) 2-21-96
e-mail: dc.romashka.68@mail.ru

Принято на заседании
педагогического совета
от «16» августа 2024г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №5»
г. Петушки
_____ Т.Н. Иванова
Приказ № _____ от « » августа 2024 г.
печать

**План мероприятий по сохранению и укреплению
здоровья воспитанников в
МБДОУ «Детский сад № 5» г. Петушки
на 2024 - 2025 учебный год**

г. Петушки 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Воспитание здорового ребенка - одна из главнейших задач семьи и дошкольного учреждения. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но, зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни, а с другой – не противостоят отрицательным внешним влияниям.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДООУ. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 5 лет. Содержание программы рассчитано на детей 2 -7 лет.

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, 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 проблемам здоровья.

Проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Роль педагога ДООУ состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении.

Это:

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение ДООУ;
- организация деятельности ДООУ, основанная на эффективных результатах научно-методологических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;

- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
- целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДООУ.

Для проведения целенаправленной работы по укреплению и сохранению здоровья детей в нашем ДООУ была разработана план по оздоровлению детей.

Цель - сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- Разработать алгоритм деятельности участников образовательного процесса дошкольного учреждения, ориентированной на соблюдение здорового и безопасного образа жизни.

- Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.

- Разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование у дошкольников понимания здоровья, как важнейшей ценности.

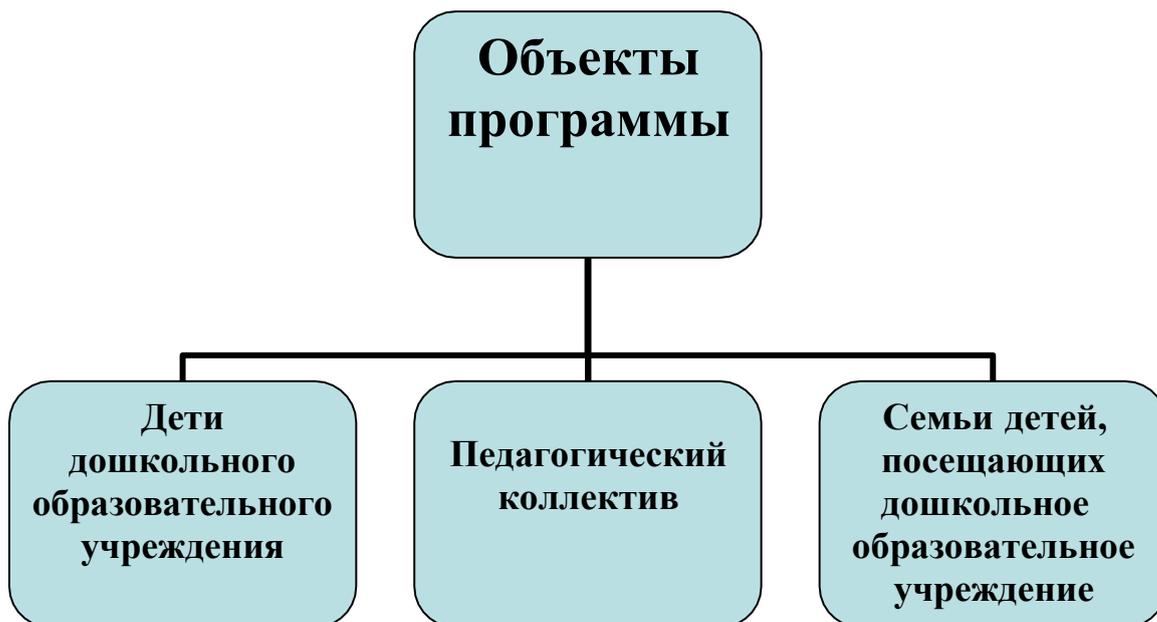
- Изучить и внедрить в практику ДООУ современные технологии обучения здоровому образу жизни, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья детей путем развития здоровьесберегающих умений и навыков, формирования привычки думать и заботиться о своём здоровье.

- Создать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду для обеспечения двигательной активности ребёнка.

- Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через разработку и использование инновационных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.

- Организовать консультативную помощь родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.

- Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.



Основные направления реализации плана

№ п/п	направление	задачи
1	Работа с детьми	<ul style="list-style-type: none"> - укреплять здоровье детей и улучшать их двигательный статус с учетом индивидуальных возможностей и способностей; - формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия; - удовлетворять потребность детей в движении; - стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением; - формировать у детей потребность к занятиям физической культурой и эмоционально-положительное отношение ко всем видам двигательной активности; - обогащать представления и умения в подвижных играх и упражнениях; - целенаправленно развивать физические качества; - формировать умение сохранять правильную осанку; - воспитывать чувство уверенности в себе.
2	Работа с педагогами	<p>изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровьесберегающих технологий, экологического образования, формирования потребности в здоровом образе жизни;</p> <p>внедрять современные инновации в области физического развития детей; образовательные программы и технологии обучения и воспитания с учетом функциональных и возрастных особенностей детей;</p> <p>неукоснительно соблюдать гигиенические требования к организации жизнедеятельности детей в условиях МДОУ;</p> <p>повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;</p> <p>разработать и реализовать просветительские программы для родителей по вопросам сохранения здоровья детей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать спортивно-оздоровительную работу, дифференцированную в зависимости от физических и психоэмоциональных особенностей ребенка.

3	Работа с родителями	<p>формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у членов семьи, обогащать опыт оздоровительной деятельности в семье, способствовать накоплению у родителей знаний по грамотной организации оздоровительной деятельности в семье;</p> <p>активизировать родительский интерес, творчество, самостоятельный поиск способов решения проблем в области здоровья; оказывать адресную помощь родителям в вопросах сохранения и укрепления здоровья; изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания;</p> <p>создать установку на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка;</p> <p>валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.</p>
---	---------------------	--

Ожидаемые результаты:

1. Внедрение научно-методологических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье.
2. Формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своём здоровье.
3. Обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей.
4. Повышения уровня адаптации к современным условиям жизни.
5. Улучшение соматических показателей здоровья дошкольников, снижения уровня заболевания.
6. Оптимальные условия для развития индивидуальности ребенка через осознание своих возможностей и способностей.
7. Позитивное влияние образа жизни на состояние здоровья.
8. Осуществление здоровьесберегающей организации воспитательного процесса.
9. Овладение элементарными навыками оздоровления: самомассаж, закаливающие процедуры, уход за полостью рта.

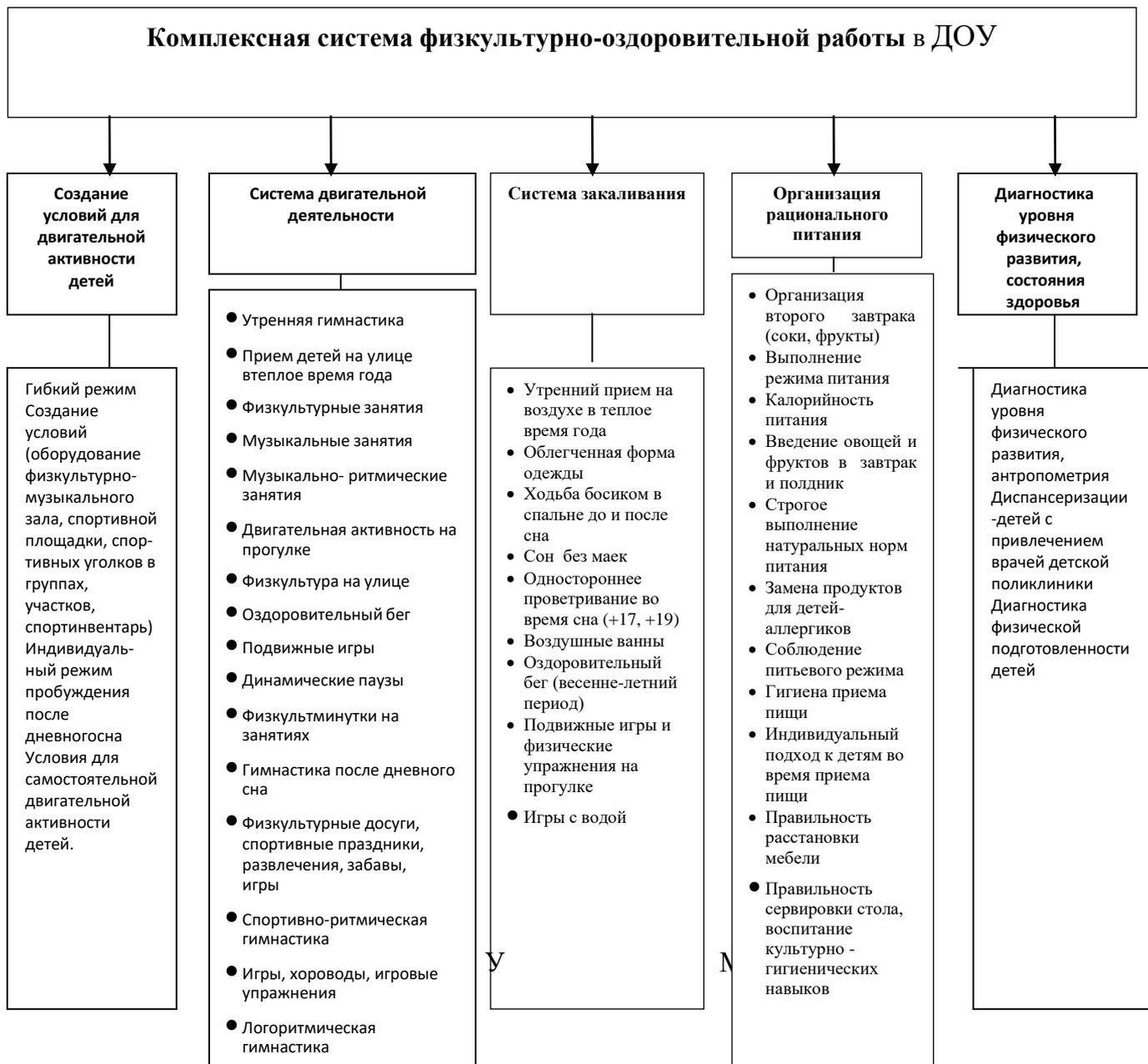
Модель приобщения дошкольников к здоровому образу жизни в ДОУ.





Внедрение новых
технологий

Комплексная система физкультурно - оздоровительной работы



Программа оздоровления рекомендуется для работы с детьми всех возрастных групп детского сада и включает в себя следующие направления:

I. Научно-методическое обеспечение работы по формированию здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении.

II. Формирование представлений о здоровом и безопасном образе жизни дошкольников.

III. Познавательная деятельность

IV. Организация здорового ритма и двигательной активности.

V. Медицинское обеспечение оздоровительной работы.

VI. Закаливание детей.

VII. Взаимодействие с родителями.

VIII. Работа с коллективом.

План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ, ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Проведение специальных закаливающих процедур

***Цель:** Профессионально и качественно организовывать проведение закаливающих мероприятий, использовать закаливающие методики, апробированные в ходе эксперимента, систематическое и качественное их обновление.*

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1.	1) Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.	Ежедневно	Физ.инструктор Ю.В. Веркеева Воспитатели
	1) Контрастное обливание ног в ср., ст., и подг. группах; 2) Топтание в тазаках с водой и галькой контрастной температуры во 2-й мл.	В летний период, ежедневно	
2.	Сон при температуре воздуха в спальне +19 градусов,	Ежедневно	Мед.сестра Андреева О.В., воспитатели
3.	Проведение корректирующей гимнастики, лежа в постели после сна.	Ежедневно	Воспитатели
4.	Проведение точечного массажа	Ежедневно	Воспитатели
5.	Проведение обучения методам дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой.	Сентябрь Ноябрь, Январь, апрель	Медсестра Андреева О.В
6.	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели
7.	Босохождение. Хожение босиком по покрытому и непокрытому полу.	Ежедневно	Воспитатели
8.	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели
9.	Игры с водой с целью закаливания во	В летний	Воспитатели

	2-й мл. и средней группах.	период, 2 раза в неделю	
10.	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.	Ежедневно	Воспитатели

Профилактические мероприятия

Цель: использование комплекса оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости, выделение основных факторов риска, снижение уровня функциональной напряженности детского организма.

1.	Реабилитация детей после острых пневмоний и бронхитов.	По показаниям	Медсестра Андреева О.В
2.	Самомассаж	3-4 раза в день	Воспитатели, медсестра Андреева О.В
3.	Осмотр всех детей для раннего выявления заболеваний.	1 раз год детей с 3-х лет	Медсестра Андреева О.В

Организация питания.

Цель: обеспечение полноценным рациональным питанием, что предполагает обеспечение организма содержанием белков, углеводов, жиров, соответственно каждой возрастной группе, полноценным поступлением с пищей витаминов и минеральных веществ, что способствует повышению защитных сил организма, направленных против инфекции и интоксикации, нормализации обмена веществ.

1.	Фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	Медсестра Андреева О.В
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	Медсестра Андреева О.В
3.	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	Медсестра Андреева О.В воспитатели групп
4.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи.	Ноябрь-апрель	Медсестра Андреева О.В

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Цель: организация оптимального рационального двигательного режима, регламентированной по интенсивности физической нагрузки, которая полностью удовлетворяет потребность детей в движениях, соответствует функциональным возможностям растущего организма и способствует укреплению здоровья детей.

1.	Физкультурные занятия по развитию двигательной активности дошкольников (в помещении и на воздухе) с использованием в конце занятия кратких валеологических бесед («О мышцах», «О значимости сердца в организме» и т.д.)	Ежедневно	Воспитатели, физ. Инструктор Ю.В. Веркеева
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, физ. инструктор Ю.В. Веркеева музыкальный руководитель Самойлова Е.М.
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели, физ. инструктор Ю.В. Веркеева
4.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели, физ. инструктор Ю.В. Веркеева., музыкальный руководитель Самойлова Е.М., Пляскина А.Ю., учитель-логопед Шарова В.А.
5.	Оздоровительный бег	на прогулке	физ.инструктор Ю.В. Веркеева воспитатели
6.	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели, физ. инструктор Ю.В. Веркеева., музыкальный руководитель Самойлова Е.М., Пляскина А.Ю.
7.	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели, физ. инструктор Ю.В. Веркеева., музыкальный руководитель Самойлова Е.М., Пляскина А.Ю.
8.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, физ. инструктор Ю.В. Веркеева., музыкальный руководитель Самойлова Е.М., Пляскина А.Ю.
9.	Туристические походы	1 раз в год	Воспитатели, родители, физ. инструктор Ю.В. Веркеева

10.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	физ. инструктор Ю.В. Веркеева медсестра Андреева О.В.
11.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	физ. инструктор Ю.В. Веркеева., воспитатели, учитель-логопед В.А.Шарова
12.	Корригирующая гимнастика	По плану	физ. инструктор Ю.В. Веркеева медсестра Андреева О.В.
13.	Диагностика физической подготовленности детей	2 раза в год Сентябрь, май	Инструктор по ФК Ю.В. Веркеева, воспитатели
14.	Мониторинг физического развития детей (рост, вес, группа здоровья)	2 раза в год Сентябрь, май	Воспитатели, медсестра Андреева О.В
15.	Утренний фильтр (определение состояния здоровья детей)	Ежедневно	Воспитатели
16.	Заполнение медицинской карты	По мере необходимости	Медсестра Андреева О.В

***КОРРЕКЦИОННО-ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ И МУЗЫКАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
МЕРОПРИЯТИЯ.***

Цель: сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;

1.	Проведение фронтальных и индивидуально-групповых коррекционных занятий.	По плану	Учитель-логопед В.А. Шарова
2.	Использование приемов релаксации: - минутки тишины; - музыкальные паузы;	3-4 раза в день	Воспитатели, учитель-логопед В.А. Шарова, музыкальный руководитель Самойлова Е.М., Пляскина А.Ю.
3.	Психогимнастика в сочетании с само массажем.	Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед В.А. Шарова
4.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед В.А. Шарова
5.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед В.А. Шарова
6.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, педагог-психолог, музыкальный

			руководитель Самойлова Е.М., Пляскина А.Ю.
7.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед В.А. Шарова физ. инструктор Ю.В. Веркеева
9.	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель Самойлова Е.М., Пляскина А.Ю. педагог-психолог
10.	Бодрящая и корригирующая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели, медсестра Андреева О.В.
11.	Занятия с использованием методов музыкотерапии: <ul style="list-style-type: none"> • <u>вокалотерапии</u> – разучивание и исполнение народных песен; • <u>драматерапии</u> - инсценировки и драматизации, изучение и проведение народных календарных праздников и обрядов; • <u>кинезотерапии</u> – танец; • <u>инструментальную терапию</u> – игра на музыкальных инструментах. 	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель Самойлова Е.М., Пляскина А.Ю., педагог-психолог
12.	Музыкальные утреники и развлечения	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель Самойлова Е.М., Пляскина А.Ю.

**САНИТАРНО- ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА
(С ДЕТЬМИ, СОТРУДНИКАМИ, РОДИТЕЛЯМИ)**

Санитарно-просветительская работа с детьми.

Цель: формирование у воспитанников представлений о роли здоровья в жизни человека, потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни и владеть средствами сохранения и укрепления своего здоровья.

1.	Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно	Основные специалисты
2.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	Основные специалисты

Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.

Цель: повышение компетентности сотрудников ДОУ в плане оздоровительной

деятельности.			
1.	Усилить санпросветработу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	Медсестра Андреева О.В., Зам. заведующего по УВР
2.	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закалывающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	Медсестра Андреева О.В.
3.	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	1 раз в кв-л	Воспитатели, медсестра Андреева О.В.
4.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно	Зам. заведующего по УВР
5.	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течении года	Медсестра Андреева О.В. Зам. заведующего по УВР
6.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Зам. заведующего по УВР

Санитарно-просветительская работа с родителями.

Цель: реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.

1.	Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	По плану	Инструктор по ФК, воспитатели
2.	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану	Зам. заведующего по УВР, воспитатели
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	Постоянно	Зам. заведующего по УВР ,воспитатели

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Цель: отслеживание и координация работы по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.

1.	Усилить контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей.	Ежедневно	Заведующий д/с Т.Н. Иванова, медсестра Андреева О.В.
2.	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	Зам. заведующего по УВР, медсестра Андреева О.В.

3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Зам. заведующего по УВР, медсестра Андреева О.В.
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	Зам. заведующего по УВР, медсестра Андреева О.В.
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Зам. заведующего по УВР, медсестра Андреева О.В.
6.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Зам. заведующего по УВР, медсестра Андреева О.В.

Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы			
	Младшие группы	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Воздушно-температурный режим:	от +20 до + 22 °С	от +20 до + 22 °С	от +18 до + 20 °С	от +18 до + 20 °С
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей			
• Одностороннее проветривание	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2 °С			
• Сквозное проветривание (в отсутствии детей):	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 °С			
— Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.			
— Перед возвращением детей с дневной прогулки	+ 22 °С	+ 21 °С	+ 20 °С	+ 20 °С
— Во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении.			
Воздушные ванны:				
• Прием детей на воздухе	в летний период	до 0 °С	до -5 °С	до -5 °С
• Утренняя гимнастика	В летний период на улице. В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная			
• Физкультурные занятия	2 раза в неделю в физкультурное занятие в зале при + 18 °С. Форма спортивная. Одно занятие круглогодично на воздухе до - 10 °С			
• Прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям. В холодное время года: до - 15 °С при неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.			
• Хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 °С до + 22 °С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.			
• Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры + 20 °С			
• После дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы			
Водные процедуры:	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры			
• Гигиенические процедуры	В летний период - мытье ног.			

