

**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 «14» августа 2025г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № 44 от «29» августа 2025 г.



**План мероприятий по сохранению и укреплению
здоровья воспитанников в**

**МБДОУ «Детский сад № 5» г. Петушки
на 2025 - 2026 учебный год**

г. Петушки 2025 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.

План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников определяет основные направления, задачи, а также план действий и их реализацию.

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.

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.

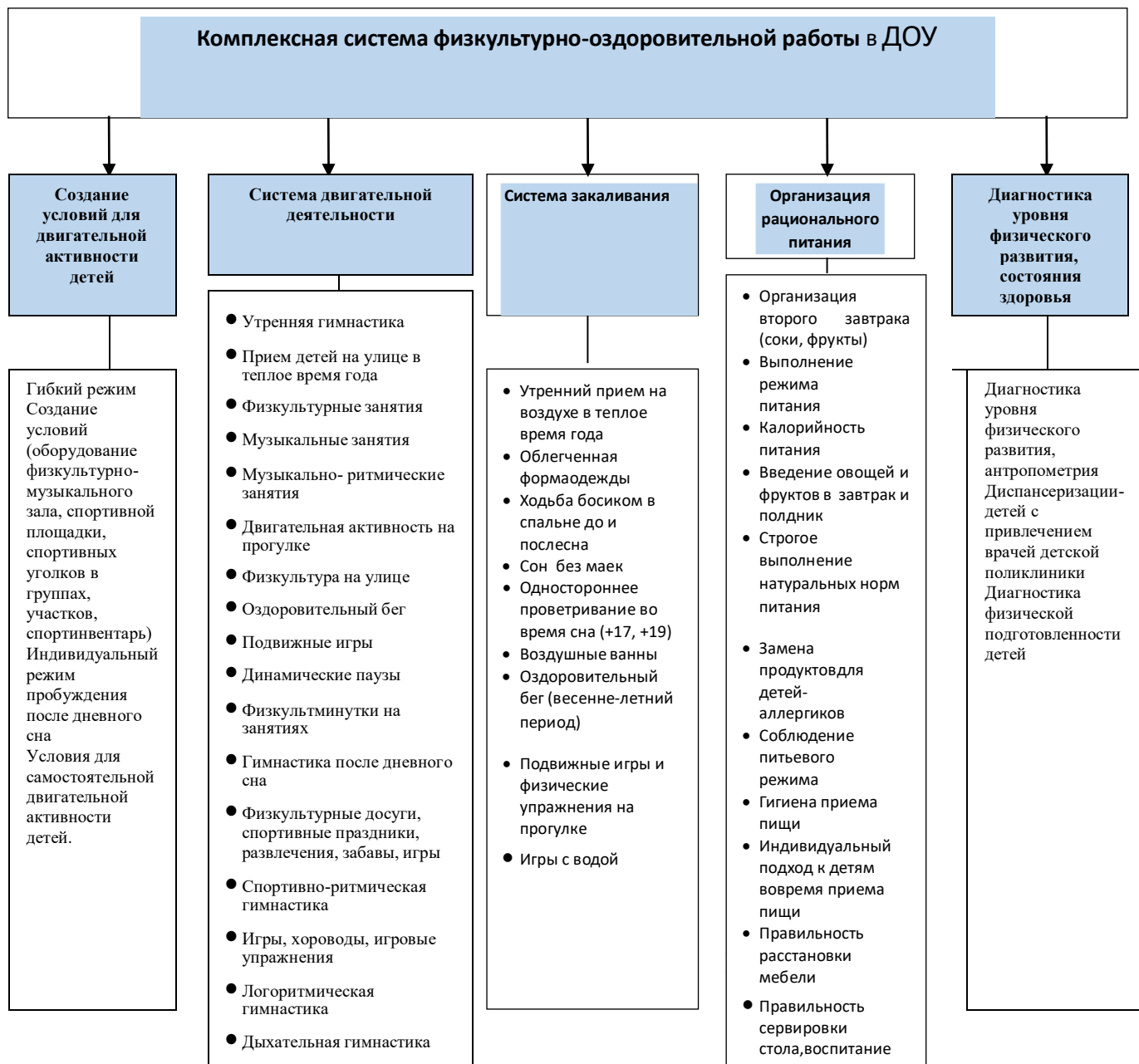
Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении.

Основные направления реализации плана

№ п/п	Направление	Задачи
1	Работа с детьми	- 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	изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровьесберегающих технологий, экологического образования, формирования потребности в здоровом образе жизни; внедрять современные инновации в области физического развития детей; образовательные программы и технологии обучения и воспитания с учетом функциональных и возрастных особенностей детей; неукоснительно соблюдать гигиенические требования к организации жизнедеятельности детей в условиях МБДОУ; повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей; разработать и реализовать просветительские программы для родителей по вопросам сохранения здоровья детей; - организовывать спортивно-оздоровительную работу, дифференцированную в зависимости от физических и психоэмоциональных особенностей ребенка.
3	Работа с родителями	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; 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; создать установку на совместную работу с целью решения всех

		психолого-педагогических проблем развития ребенка; валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
--	--	--

Комплексная система физкультурно - оздоровительной работы



План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников

Цель: Созданий условий для охраны и укрепления здоровья детей, организации здоровьесберегающего пространства в ДОУ.

Задачи:

1. Создание условий для двигательной активности и физического развития детей.
2. Использование здоровьесберегающих технологий и оздоровительных методик в работе ДОУ.
3. Взаимодействие с родителями по созданию здоровьесберегающего пространства в ДОУ.

№ п.п	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные
1.	Оптимизация режима.			
1.1	Организация пребывания детей в ДОУ, в соответствии с возрастными особенностями, согласно, утверждённого режима для всех возрастных групп на тёплый и холодный период времени года.	все возрастные группы	Ежегодно	Воспитатели
1.2	Организация процесса адаптации вновь прибывших детей в группе. Ведение листов адаптации при поступлении детей в детский сад.	младшая группа	Ежегодно	Воспитатели
1.3	Организация прогулок: первую половина дня и вторую половина дня не менее 3-х часов	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
1.4	Организация дневного сна в соответствии с возрастными особенностями, согласно, установленного режима.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
1.5	Организация занятий (ОД) в соответствии с СанПиН, обязательное проведение физкультминутки в середине занятия (ОД).	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели

1.6	Организация четырёхразового питания: 1 завтрак, 2 завтрак, обед, полдник.	все возрастные группы	Ежедневно	Повар, воспитатели, помощник воспитателя
2	Физкультурно – оздоровительная работа.			
2.1	Организация занятий по физическому развитию детей 3 раза в неделю: 2 раза – групповая, 1 раз – на открытом воздухе	все возрастные группы	Ежегодно	Воспитатели.
2.2	Организация бесед с детьми по валеологии.	Группы младшего и старшего дошкольного возраста.	Согласно, планам воспитателей	Воспитатели
2.3	Организация утренней гимнастики. Холодный период года – групповая. Тёплый период года – улица.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
2.4	Организация подвижных игр, спортивных упражнений, эстафет, соревнований, оздоровительного бега в группах и на прогулке.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
2.5	Организация праздника здоровья.	все возрастные группы	Ежемесячно	Воспитатели
2.6	Организация воздушных, солнечных ванн в режимных моментах, гимнастика после сна.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
2.7	Организация водных процедур (гигиеническое умывание, мытьё рук перед приёмом пищи и по мере загрязнения) Гигиеническое обливание ног перед дневным сном,	все возрастные группы	Ежедневно Июнь, июль, август	Воспитатели

	хождения по тропинки здоровья – тёплый период года.			
2.8	Ходьба босиком. Ходьба по массажным коврикам с целью закаливания и профилактики плоскостопия.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
2.9	Проведение дыхательной гимнастики с целью нормализации дыхания и сопротивляемости организма.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
2.10	Использование релаксационных пауз: - минутки тишины - музыкальные паузы	все возрастные группы	Согласно, планам воспитателей, специалистов	Воспитатели Специалисты
2.11	Использование традиционного и нетрадиционного оборудования в совместной и самостоятельной деятельности детей.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
3	Профилактическая работа.			
3.0	Осмотр детей узкими специалистами (детский педиатр, ЛОР, хирург, окулист)	все возрастные группы	Согласно плану ГБУЗ ВО "ПЕТУШИНСКАЯ РБ"	Согласно плану ГБУЗ ВО "ПЕТУШИНСКАЯ РБ"
3.1	Организация проведения профилактических прививок согласно, календаря прививок.	все возрастные группы	Согласно плану ГБУЗ ВО "ПЕТУШИНСКАЯ РБ"	Согласно плану ГБУЗ ВО "ПЕТУШИНСКАЯ РБ"

3.2	Организация проведения профилактических мер против гриппа и вирусных заболеваний: - систематическое проветривание, - влажная уборка, - кварцевание	все возрастные группы	В осенний и весенний период	Воспитатели. Помощники воспитателя
3.3	Обеспечение полноценного, рационального, здорового питания: - использование в меню детей фруктов, овощных салатов, фруктовых соков, напитков из садовых ягод, кисломолочных продуктов и.т.д.	все возрастные группы	Ежедневно	Администрация ДОУ Специалист по ОЗ и ОП
4	Мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья детей.			
4.1	Диагностика физической подготовленности детей (2 раза в год: начало и конец года)	Все возрастные группы	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре Воспитатели
4.2	Мониторинг физического развития детей (рост, вес, объём груди, группа здоровья)	все возрастные группы	Раз в квартал	Медицинская сестра Воспитатели
4.3	Организация утреннего приёма с определением состояние детей	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
4.4	Заполнение медицинской карты	все возрастные группы	По мере необходимости	Медицинская сестра
5	Взаимодействие с родителями.			

5.1	Организация родительских собраний посвящённых сохранению и укреплению здоровья детей.	все возрастные группы	Согласно, плана воспитателя	Воспитатели
5.2	Информационная и наглядная пропаганда о ЗОЖ : - на стендах во всех возрастных группах, - сайт детского сада - папки передвижки, - стенгазеты.	все возрастные группы	Систематическое	Воспитатели,
5.3	Консультации, беседы, практикумы с родителями по оздоровлению детей, используя современные методы и приёмы.	все возрастные группы	По мере необходимости	Воспитатели
5.4	Активное участие родителей в семейных спортивных праздниках.	все возрастные группы	Согласно планам проводимых мероприятий.	Воспитатели
6	Повышение компетентности педагогов в вопросах укрепления и сохранения здоровья детей.			
6.1	Организация выставок методической литературы на тему «Эффективные формы физкультурно – оздоровительной работы с детьми» (Опыт работы педагогов)			Инструктор по физической культуре
6.2	Организация посещения открытых районных методических объединений на тему «Современные оздоровительные технологии в системе физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ». Просмотр открытых занятий. Опыт работы.			Воспитатели, инструктор по физической культуре
6.3	Самообразование педагогов на тему: «Какая			Воспитатели, специалисты ДОУ

	физкультура нужна дошкольнику?»			
6.4	Проектная деятельность по реализации физкультурно – оздоровительного направления в ДОУ.			Воспитатели, инструктор по физической культуре.

Примерный режим двигательной активности на 2025 – 2026 учебный год

Формы работы	Виды занятий / деятельности	Количество и длительность занятий / деятельности (в мин.) в зависимости от возраста				
		1 младшая (младшая) группа 1,5 – 4 года	2 младшая группа 3 – 4 года	Средне-старшая группа (комбинированного вида) 5 – 6 лет	Старшая группа 5 – 6 лет	Подготовительная к школе группа 6 – 7 лет группа «Колобок» (компенсирующего вида) 3-7 лет
Физкультурны е занятия	В помещении	2 раза в неделю – по 10 мин.	3 раза в неделю – по 15 мин.	3 раза в неделю – по 20-25 мин.	2 раза в неделю – по 25 мин.	2 раза в неделю – по 30 мин.
	На воздухе	-	1 раз в неделю – 15 мин.	1 раз в неделю – 20 -25мин.	1 раз в неделю – 25 мин.	1 раз в неделю – 30 мин.
Физкультурно- оздоровительна я работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно – 10 мин.	Ежедневно – 10 мин.	Ежедневно – 10 мин.	Ежедневно – 10 мин.	Ежедневно – 10 мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения, хороводные и пальчиковые игры, дыхательная гимнастика	Ежедневно 3 раза (утром, на прогулке, вечером) – 10 мин.	Ежедневно 3 раза (утром, на прогулке, вечером) – 15 мин.	Ежедневно 3 раза (утром, на прогулке, вечером) – 20-25 мин.	Ежедневно 3 раза (утром, на прогулке, вечером) – 25 мин.	Ежедневно 3 раза (утром, на прогулке, вечером) – 30 мин.
	Оздоровительный бег (на прогулке)	-	Ежедневно в конце прогулки – 2 мин.	Ежедневно в конце прогулки – 3 мин.	Ежедневно в конце прогулки – 4 мин.	Ежедневно в конце прогулки – 5 мин.
	Физкультурные минутки (в середине статистических занятий), динамические паузы, кинезиологические упражнения (между занятиями)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий: не менее 2 мин.				
	Гимнастика для глаз	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий: не менее 2 мин.				
	Контроль за правильной осанкой	Ежедневно по мере необходимости				
	Гимнастика пробуждения	Ежедневно после сна – 5 мин.	Ежедневно после сна – 5 мин.	Ежедневно после сна – 5 мин.	Ежедневно после сна – 5 мин.	Ежедневно после сна – 5 мин.
	Комплекс закаливающих процедур, ходьба по «дорожкам здоровья» (профилактика плоскостопия)	Ежедневно после сна – 5 мин.	Ежедневно после сна – 5 мин.	Ежедневно после сна – 5 мин.	Ежедневно после сна – 5 мин.	Ежедневно после сна – 5 мин.
Активный отдых	Физкультурные досуги и развлечения, квесты	1 раз в мес. – 10 мин.	1 раз в мес. – 15 мин.	1 раз в мес. – 20 -25мин.	1 раз в мес. – 25 мин.	1 раз в мес. – 30 мин.
	Физкультурные праздники	-	2 раза в год – до 25 мин.	2 раза в год – до 25 мин.	2 раза в год – до 30 мин.	2 раза в год – до 30 мин.
	Физкультурные соревнования	-	-	-	2 раза в год – до 30 мин.	2 раза в год – до 30 мин.
	День туризма	-	-	-	1 раз в год	1 раз в год
	День / Неделя спорта и здоровья	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год
Самостоятельн ая двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного оборудования	Ежедневно не менее 10 мин.	Ежедневно не менее 10 мин.	Ежедневно не менее 10 мин.	Ежедневно не менее 10 мин.	Ежедневно не менее 10 мин.
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно не менее 10 мин.	Ежедневно не менее 10 мин.	Ежедневно не менее 10 мин.	Ежедневно не менее 10 мин.	Ежедневно не менее 10 мин.

Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы			
	Младшие группы	Средне-старшая Группа комбинированной направленности	Старшая группа	Подготовительная к школе группа, группа компенсирующей направленности
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	в летний период	в летний период	в летний период
• 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.			
• Ходение 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.			