

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КОЧКУРОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД**

СОГЛАСОВАННО
на Педагогическом совете
протокол № 3
от 01 сентября 2025 г

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБ ДОУ
Кочкуровского детского сада
от 02.09.2025 № 60-од

ПЛАН ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ

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 (физкультурный зал, физкультурных центров во всех возрастных группах).
2. Использование здоровьесберегающих технологий и оздоровительных методик в работе ДОУ.
3. Взаимодействие с родителями и социальными институтами по созданию здоровьесберегающего пространства в ДОУ.

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
Профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия.			
<u>Проведение специальных закаливающих процедур</u>			
<i>Цель: Профессионально и качественно организовывать проведение закаливающих мероприятий, использовать апробированные закаливающие методики, систематическое и качественное их обновление.</i>			
	Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.	Ежедневно	воспитатели помощник воспитателя
	Сон при температуре воздуха в спальне 18-21 градусов	Ежедневно	Воспитатели, помощник воспитателя
	Проведение бодрящей гимнастики, лежа в постели после сна, использование дорожек здоровья	Ежедневно	Воспитатели
	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатель, музыкальный руководитель,
	Босохождение. Хождение босиком по покрытому и непокрытому полу.	Ежедневно	Воспитатели, помощник воспитателя
	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели
	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным	Ежедневно	Воспитатели, помощник воспитателя

	занятием.		
	Тропа здоровья	Летний период	Воспитатели
<u>Профилактические мероприятия</u> <i>Цель: использование комплекса оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости, выделение основных факторов риска, снижение уровня функциональной напряженности детского организма.</i>			
	Самомассаж	3-4 раза в день	Воспитатели
	Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	1 раза в год с 4-х лет	медработник ФАП
	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Постоянно	Воспитатели, помощник воспитателя
<u>Организация питания.</u> <i>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.</i>			
	Фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	повар
	Использовать в рационе питания	Согласно меню и карт раскладок	повар

	детей кисломолочную продукцию.		
	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	воспитатели групп, повар
	Ввести в рацион овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуска.	Ноябрь-апрель	Воспитатели, помощник воспитателя, повар

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.**

	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 .
	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатель, музыкальный руководитель
	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели .
	Оздоровительные паузы на занятиях	Ежедневно	Воспитатель,

	и в свободной деятельности: — гимнастика для глаз; — пальчиковая гимнастика; — дыхательная гимнастика; — физкультминутки		музыкальный руководитель
	Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке	воспитатели
	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатель, музыкальный руководитель
	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Музыкальный руководитель, воспитатель
	Спортивные праздники	1 раз в квартал	Музыкальный руководитель, воспитатель
	Дыхательные упражнения	Во время занятий	Музыкальный руководитель, воспитатель
	Динамические упражнения	По плану	Музыкальный руководитель, воспитатель
	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Музыкальный руководитель, воспитатель

Музыкально-оздоровительные мероприятия.

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

	Использование приемов релаксации: — минутки тишины; — музыкальные паузы;	3-4 раза в день	Воспитатель, музыкальный руководитель,
	Психогимнастика в сочетании с само массажем.	Ежедневно	Воспитатели
	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели
	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели
	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатель, музыкальный руководитель,
	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатель, музыкальный руководитель,
	Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом: — игры и упражнения по развитию коммуникативных связей и коррекции нежелательных черт характера; — игры и упражнения по телесной	По плану	Воспитатель, музыкальный руководитель,

	терапии.		
	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатель, музыкальный руководитель,
	Бодрящая и корректирующая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели
	Занятия с использованием методов музыкотерапии: • <u>вокалотерапии</u> - разучивание и исполнение народных песен; • <u>драматерапии</u> — инсценировки и драматизации, изучение и проведение народных календарных праздников и обрядов;	По плану	Воспитатель, музыкальный руководитель,
	Музыкальные утренники и развлечения	1 раз в месяц	Воспитатель, музыкальный руководитель

Психолого-педагогические мероприятия.

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

	Сказкотерапия	1 раз в неделю	воспитатели
	Релаксация	Ежедневно	
	Психолого-педагогическое просвещение родителей	По запросу родителей	

	Индивидуальное консультирование родителей и педагогов	Ежедневно	
	Коррекционно-развивающие занятия	Ежедневно	
Санитарно - просветительская работа (с детьми, сотрудниками, родителями) <u>Санитарно-просветительская работа с детьми.</u> <i>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.</i>			
	Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно	воспитатели
	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	постоянно	
<u>Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.</u> <i>Цель: повышение компетентности сотрудников ДОУ в плане оздоровительной деятельности.</i>			
	Проведение консультативной работы среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	Заведующий, медработник ФАП
	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в	Ноябрь-декабрь	

	условиях детского сада»		
	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно	
	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям - залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течении года	
	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	Ноябрь	

Санитарно-просветительская работа с родителями.

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

	Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	Сентябрь, май	Заведующий Воспитатели
	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану воспитателей	
	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	В течении года	

Аналитическая справка по выполнению мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников за 2025 учебный год

В ДОУ регулярно осуществляется мониторинг состояния здоровья детей, который позволяет выявить структуру и динамику общей заболеваемости, оценить влияние воспитательно-образовательного процесса на здоровье детей, наметить решения по урегулированию и коррекции факторов, влияющих на самочувствие и здоровье воспитанников. Сравнительный анализ медицинского обследования детей, позволил выявить, что количество абсолютно здоровых детей уменьшается с каждым годом, в тоже время, количество детей, рискующих приобрести какие-либо отклонения в состоянии здоровья, неуклонно растёт.

Приоритетным направлением ДОУ является физическое воспитание, как одно из важнейших условий воспитания здорового ребенка.

Системная работа по физическому воспитанию включала в себя утреннюю гимнастику, спортивные досуги, праздники, дни здоровья, физкультурные занятия с включением компонента корригирующих упражнений с целью профилактики нарушений осанки, прогулки и проведение игр с высокой степенью подвижности на свежем воздухе.

Совершенствовалась оздоровительная направленность образовательного процесса:

- ✓ систематично анализировалась заболеваемость детей;
- ✓ учитывались гигиенические требования к максимальной нагрузке детей;
- ✓ учитывались индивидуальные особенности детей при проведении занятий и режимных моментов;
- ✓ соблюдался оптимальный двигательный режим.

В группе продолжают, обновляются спортивные уголки, пополняются картотеки : утренней гимнастики, гимнастики для глаз ДОУ используются следующие здоровьесберегающие технологии:

- ✓ дыхательная гимнастика;
- ✓ зрительная гимнастика;
- ✓ самомассаж лица и рук;
- ✓ бодрящая гимнастика;
- ✓ использование массажных ковриков для профилактики и коррекции плоскостопия;

Все запланированные мероприятия проводились в соответствии с планом работы на год:

- ✓ Зимние каникулы;
- ✓ Неделя здоровья;
- ✓ Дни здоровья;
- ✓ Тематические досуги;
- ✓ Спортивные праздники;

Для оздоровления детей использовались бактерицидные облучатели, расположенные в игровых комнатах.

Для профилактики плоскостопия - массажные коврики разной модификации, в том числе выполненные из бросового материала, «дорожки здоровья».

Для наглядной агитации здорового образа жизни имеются специализированные стенды в каждой возрастной группе, представленные в

раздевалках и коридорах ДОО с листовыми системами. Педагоги в работе с детьми опирались на «Листы здоровья», где фельдшер давал информацию о состоянии здоровья детей. Информация обновлялась по мере необходимости.

Травм за год нет.

Режим пребывания.

В ДОО разработаны режимы на теплый, холодный периоды, что позволяет эффективно использовать все возможности для сохранения здоровья детей: сон (не менее 3 часов), прогулки (2 раза в день: в утренний и вечерний отрезок времени), увеличение времени прогулок в летний период, соблюдение питьевого режима, проветривания, уборки, расчет оптимальной образовательной нагрузки.

Питание осуществляется в соответствии с утвержденным 10-ти дневным меню (9 часов),

1. Четырёхразовое питание по натуральным нормам продуктов в соответствии с возрастом от 1 до 3 лет (завтрак, второй завтрак, обед, полдник).

2. Четырёхразовое питание по натуральным нормам продуктов в соответствии с возрастом от 3 до 7 лет, (завтрак, второй завтрак, обед, полдник).

Питание организуется ООО «НЛК» на основании договора. Большое внимание уделяется улучшению качества приготовления пищи и соблюдению полноценного меню. Осуществляется строгий контроль за соблюдением персонала ДОО СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и санитарно-эпидемиологических требований к организации общественного питания населения СанПин 2.3/2.4 3590-20.

С целью предупреждения поступления в систему социального питания контрафактной пищевой ветеринарной продукции ДОО осуществлен переход на электронные ветеринарные сертификаты и их электронное гашение, с применением автоматизированной системы «Меркурий». По медицинским показаниям и с учетом индивидуальных показаний ДОО организуют замену аллергенных продуктов. Ежедневно для информации родителей вывешивается меню в каждой возрастной группе. Все сотрудники пищеблока обучены, проходят медицинские осмотры, обеспечены спецодеждой, инвентарем.

В ДОО общеразвивающая группа воспитанников в возрасте от 2 лет до 3 лет, поэтому огромное значение придается прохождению адаптационного периода: проводятся консультации для родителей по облегчению прохождения периода адаптации. Это позволяет значительно сократить тяжелую и среднюю степени адаптации.

Вывод: работа по сохранению и укреплению здоровья воспитанников велась эффективно, организовано взаимодействие с родителями по вопросам укрепления здоровья детей, спроектирована предметная среды, позволяющая обеспечить все виды двигательной активности, сокращен уровень заболеваемости острыми респираторными заболеваниями, снижен уровень прохождения адаптационного периода, пополнены физкультурные уголки групп нестандартным оборудованием