

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«ДЕТСКИЙ САД № 29 «ДАРЕНКА»
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому развитию

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 28.08.2025

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МАДОУ
«Детский сад №29 «Даренка»

Ю.В.Рябцун
№ 105/ОД от 28 августа 2025 г



План

Мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников
в МАДОУ «Детский сад № 29 «Даренка»
на 2025-2026 учебный год

г.Лесной 2025 г

Сохранение и укрепление здоровья детей – одно из основных направлений работы МАДОУ «Детский сад № 29 «Даренка» (далее-МАДОУ). Только здоровый ребенок способен на гармоничное развитие, поэтому формирование привычки к здоровому образу жизни были и остаются первостепенной задачей детского сада.

МАДОУ организует разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализует комплекс воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно- профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Целью оздоровительной работы в ДОО является создание условий, способствующих охране и укреплению здоровья детей, создание устойчивой мотивации в потребности сохранения своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Поэтому, очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего – к ценностям здорового образа жизни.

Задачи:

1. Стимулировать двигательную активность и физическое развитие детей (физкультурный зал, мини уголки по физкультуре во всех возрастных группах).
2. Использовать здоровьесберегающих технологий и оздоровительные методики.
3. Сочетать психолого–педагогических подходы с лечебно–профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями.
4. Развивать здоровьесберегающее пространство ДОО через взаимодействие с родителями и социальными институтами.

Система физкультурно-оздоровительной работы ДОО строится по принципу развивающей педагогики оздоровления, а основной задачей данной системы является формирование и реализация индивидуального оздоровительного маршрута для каждого воспитанника, основная составляющая которого следует из половых, возрастных и психофизиологических особенностей ребенка. Она включает все виды физкультурных занятий, оздоровительных мероприятий, на которых обязательно дозируется нагрузка. Помимо занятий, в течение дня в комплексе проводятся различные виды закаливания, утренняя гимнастика, прогулки, подвижные игры и т.д., где находят свое применение инновационные здоровьесберегающие технологии:

- Технология сохранения и стимулирования здоровья (динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, гимнастика корригирующая, ортопедическая гимнастика);
- технология обучения здоровому образу жизни (игротренинги и игротерапия, коммуникативные игры, самомассаж, точечный массаж);
- коррекционные технологии (технология музыкального воздействия, сказкотерапия, технология воздействия цветом, технология коррекции поведения, психогимнастика, пескотерапия).

Профилактические мероприятия, помимо воспитательского коллектива, проводятся медицинской сестрой ДОУ и включают в себя:

- осмотр детей во время утреннего приема;
- антропометрические замеры;
- анализ заболеваемости 1 раз в месяц, в квартал, 1 раз в год;
- ежемесячное подведение итогов посещаемости детей;
- лечебно-профилактические мероприятия; организация проведения профилактических прививок
- диспансеризация детей, осмотр детей узкими специалистами детской поликлиники.

Педагогический коллектив ДОУ уделяет должное внимание закаливающим процедурам, которые подходят для детей всех групп здоровья, а это щадящие методы закаливания: игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна, включающая релаксационную и дыхательную гимнастику, упражнения на профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей; полоскание зева кипяченой водой, контрастные воздушные ванны, хождение босиком по «дорожке здоровья», утренний прием на свежем воздухе, витаминизированное питье и др.

В целях предупреждения распространения заболеваемости среди воспитанников ДОУ ежегодно в осенне-зимне-весенний период проводятся санитарно-профилактические мероприятия по предупреждению и профилактике ОРВИ, Covid-19, гриппа, а также систематическая просветительская работа с родителями воспитанников по вопросам вакцинации детей и употреблению противовирусных препаратов в период подъема заболеваемости.

№ п.п	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные
1.	Оптимизация режима			
1.1	Организация жизни детей в соответствии с возрастными особенностями, согласно, утверждённого режима пребывания детей во всех возрастных группах на тёплый и холодный период года. Создание комфортного режима.	Группы всех возрастов	Ежегодно	Старший воспитатель Воспитатели Старшая медсестра.
1.2	Заполнение листов адаптации при поступлении детей в детский сад	Первые группы раннего возраста.	Ежегодно	Воспитатели Педагог-психолог
1.3	Организация прогулки 2 раза в день: первая половина дня и вторая половина дня	Группы всех возрастов	Ежедневно. Исключения из-за климатических условий: сильный ветер – более 7 м/с, температура воздуха ниже минус 15 градусов, проливной ливень, сильная гроза	Воспитатели
1.4	Организация дневного сна в соответствии с возрастными особенностями, согласно, установленного режима пребывания во всех возрастных группах	Группы всех возрастов	Ежедневно – 1 раз	Воспитатели
1.5	Организация НОД в соответствии с СанПИН, обязательное проведение физкультминутки в середине НОД	Группы	Ежедневно	Воспитатели
1.6	Организация пятиразового питания: 1 завтрак, 2 завтрак, обед, полдник, ужин	Группы	Ежедневно	Повара Воспитатели Младшие воспитатели

2.	Физкультурно-оздоровительная и профилактическая работа			
2.1	Организация занятий по физическому развитию детей 3 раза в неделю: 2раза – физкультурный зал, 1 раз – улица (спортивная площадка)	Группы	Ежегодно	Старший воспитатель Воспитатели Инструктор по физической культуре
2.2	Организация бесед с детьми по экологическому воспитанию	Группы младшего и старшего дошкольного возраста.	Согласно плана воспитателя	Воспитатели
2.3	Организация утренней гимнастики. Холодный период года – физкультурный зал. Тёплый период года – улица.	Группы.	Ежедневно	Воспитатели, Музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре
2.4	Организация подвижных игр, спортивных упражнений, эстафет, соревнований, оздоровительного бега в группах и на прогулке.	Группы	Ежедневно	Воспитатели Инструктор по физической культуре
2.5	Организация воздушных ванн в режимные моменты. Самомассаж, гимнастика после сна, корригирующая гимнастика.	Группы	Ежедневно	Воспитатели
2.6	Организация водных процедур (умывание, мытьё рук перед приёмом пищи и по мере загрязнения) в режимные моменты. Обливание ног перед дневным сном – тёплый период года.	Группы	Ежедневно Июнь, июль, август	Воспитатели Инструктор по физической культуре
2.7	Ходьба босиком. Ходьба по ребристой доске и доске нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия.	Группы.	Ежедневно	Воспитатели
2.8	Использование релаксационных пауз: - минутки тишины - музыкальные паузы - игры забавы.	Группы	Ежедневно	Воспитатели

Мероприятия по организации режима работы ДОУ в условиях коронавирусной инфекции				
3.1	Ежедневна организация проведения профилактических мер против гриппа и вирусных заболеваний: - использование рециркулятора, - систематическое проветривание, - влажная уборка.	Группы	В осенний и весенний период	Воспитатели Младшие воспитатели
3.2	Обеспечение полноценного, рационального, здорового питания: - использование в меню детей фрукты, овощные салаты, фруктовые соки, кисломолочные продукты и т.д.	Группы	Ежедневно	Шеф-повар (Заведующий производством)
3.3	Исключить общение воспитанников из разных групп, в том числе при проведении прогулок (в случае введения ограничительных мероприятий).	Группы	Ежедневно	Воспитатели
3.4	Закрепить за каждой группой групповую комнату, организовав обучение и пребывание в строго закрепленном за каждой группой помещении, за исключением занятий, требующих специального оборудования (спортивный зал, музыкальный зал). (в случае введения ограничительных мероприятий).	Группы	Ежедневно	Воспитатели
3.5	Исключить проведение массовых мероприятий с участием групп, а также массовых мероприятий с привлечением лиц из иных организаций. (в случае введения ограничительных мероприятий).	Группы	Ежедневно	Воспитатели
3.6	Сократить количество проводимых совещаний, семинаров, конференций в дошкольном образовательном учреждении. (в случае введения ограничительных мероприятий).	Группы	Ежедневно	Воспитатели

4.	Мероприятия по мониторингу состояния здоровья сотрудников и воспитанников.			
4.1	Ежедневное проведение входного фильтра: при установлении повышенной температуры тела у сотрудника предпринимаются следующие меры: оповещается заведующий ДОУ, издается приказ об отстранении сотрудника от работы. Данный работник направляется домой для вызова врача на дом.	Все сотрудники	Ежедневно	Сотрудники ДОО
4.4	Организация проведения утреннего фильтра детей с обязательным измерением температуры тела и занесением результатов журнал утреннего фильтра воспитанников. При температуре у воспитанника 37,1°C и выше, наличии иных признаков ОРВИ ребенок направляется вместе с родителем (законным представителем) домой для вызова врача на дом. При необходимости воспитанник на время прибытия родителей (законных представителей) изолируется в помещении медицинского блока. Исключить скопление детей и их родителей (законных представителей) при проведении "утреннего фильтра".		Ежедневно	Воспитатели

5.	Мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья детей			
5.1	Диагностика физической подготовленности детей	2 младшая группа, Средняя Старшая подготовительная	2 раза в год: начало и конец года	Старший воспитатель Воспитатели
5.2	Мониторинг физического развития детей (рост, вес, группа здоровья)	Дети: 3 лет 4 лет 5 лет 6 лет 7 лет.	Согласно исполнения дня рождения ребёнка в соответствии с данными возрастными категориями.	Старший воспитатель Воспитатели
5.3	Ведение журнал заболеваемости во всех возрастных группах	Группы	Заполнение журнала на основании Медицинского заключения.	Воспитатели
5.4	Утренний фильтр (определение состояния здоровья детей)	Группы	Ежедневно.	Воспитатели
5.5	Заполнение медицинской карты	Группы	По мере необходимости.	Старшая медсестра
6.	Взаимодействие с родителями и социальными институтами.			
6.1	Организация родительских собраний посвящённых сохранению и укреплению здоровья детей.	Группы	Согласно, плана воспитателя.	Воспитатели
6.2	Информационная и наглядная пропаганда о ЗОЖ: - на стенах во всех возрастных группах, в фойе, папки передвижки, стенгазеты.	Группы	Систематическое	Старший воспитатель, Воспитатели
6.3	Консультации, беседы, практикумы с родителями по оздоровлению детей, используя современные методы и приёмы.	Группы	По мере необходимости.	Педагоги ДОУ
6.4	Активное участие родителей в семейных спортивных праздниках.	Группы младшего и старшего дошкольного возраста	Согласно планов проводимых мероприятий.	Педагоги ДОУ

7.	Повышение компетентности педагогов в вопросах укрепления и сохранения здоровья детей.			
7.1	Проведение педагогических советов на тему «Сохранение и укрепление здоровья детей их физического развития через совместную деятельность с семьями воспитанников в условиях коронавирусной инфекции			Педагоги ДОУ
7.2	Организация выставок методической литературы на тему «Эффективные формы физкультурно – оздоровительной работы с детьми» (Опыт работы педагогов)			Педагоги ДОУ
7.3	Самообразование педагогов по реализации физкультурно–оздоровительного направления в ДОУ.		Согласно годовому плану	Педагоги ДОУ

Модель двигательного режима в МАДОУ «Детский сад № 29 «Даренка»

Содержание деятельности	Первая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	1,5 – 2 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.	НОД по муз. развитию 8-10 мин.	НОД по муз. развитию 15 мин.	НОД по муз. развитию 20 мин.	НОД по муз. развитию 25 мин.	НОД по муз. развитию 30 мин.
Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	2-3 раза в неделю 10 мин.	3 раза в неделю 15 мин.	3 раза в неделю 20 мин.	3 раза в неделю 25 мин.	3 раза в неделю 30 мин.
Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования, эстафеты и др.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц 30–35мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.				

Модель закаливания детей дошкольного возраста

фактор	мероприятия	место в режиме дня	периодичность	дозировка	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
вода	полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды t воды +20		+	+	+	+
	полоскание горла с эвкалиптом	после обеда	осень, весна ежедневно	50-70 мл р-ра нач.t воды +36 до +20				+	+
	обливание ног	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	нач.t воды +18+20 20-30 сек.			+	+	+
	Умывание, мытье рук	Перед и после каждого приема пищи, после проулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+	+
воздух	облегченная одежда	в течении дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+
	утренняя гимнастика на воздухе	-	июнь-август	в зависимости от возраста			+	+	+
	физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года	10-30 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
		на прогулке	июнь-август	-					
	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+	+	+

	дневной сон с открытой фрамугой	-	в теплый период	t возд.+15+16			+	+	+
	бодрящая гимнастика	после сна	ежедневно, в течение года				+	+	+
	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений			+	+	+
солнце	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	с 9.00 до 10.00 ч. по графику до 25 мин. до 30 мин.			+	+	+
рецепторы	бosoхождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин	+	+	+	+	+
	пальчиковая гимнастика	в первую половину дня	ежедневно	5-8 мин	+	+	+	+	+
	контрастное бosoхождение (песок-трава)	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	от 10 до 15мин			+	+	+
	самомассаж	после сна	в течение года	2 раза в неделю				+	+
	массаж стоп (профилактическая гимнастика)	перед сном	в течение года	1 раз в неделю				+	+

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340228

Владелец Рябцун Юлия Викторовна

Действителен С 01.12.2025 по 01.12.2026