

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 30 г. Азова

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом МБДОУ № 30

протокол № 1 от 28.08.2026



План по укреплению и сохранению здоровья детей.

Цель работы: сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья воспитанников и формирования привычки к ЗОЖ, как показателей общечеловеческой культуры.

Задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствования их физического здоровья, повышения сопротивляемости организма, улучшения умственной и физической работоспособности.
2. Формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.
3. Воспитание у детей личной физической культуры. Формирование потребностей в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.
4. Воспитание у всех участников образовательного процесса потребности в ЗОЖ, как показателей общечеловеческой культуры.

С целью сохранения и укрепления здоровья воспитанников ДОУ одной из главных задач является физкультурно- оздоровительная работа с детьми, которая ставит своей целью активизацию двигательной активности детей в течение дня, соблюдение режима дня, который соответствует функциональным возможностям ребенка, его возрасту, укрепление физического здоровья детей, которая включает: утреннюю гимнастику, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, индивидуальную работу по развитию движений на прогулке, гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами, занятия по физической культуре в спортивном зале, а также в зимний период воспитанники выходят на лыжню, что способствует хорошей направленности в укреплении здоровья. В теплый период, одно из занятий по физической культуре обязательно проводится на свежем воздухе. Самостоятельная двигательная активность, физкультурные досуги и праздники. Положительные эмоции, повышение настроения, обеспечение физического благополучия – результаты, к которым стремится инструктор по физической культуре при организации занятий физической культуры. Поэтому занятия построены в игровой форме, подобрано музыкальное сопровождение под фортепиано и магнитофон, используются элементы костюмов героев, нестандартное оборудование. Медицинская служба учреждения осуществляет систематический контроль за нагрузкой и состоянием здоровья детей, оказывает необходимую помощь. Составляются планы оздоровительных мероприятий, и осуществляется контроль за проведением физкультурных занятий и закаливающих процедур.

В зависимости от возраста детей в каждой группе подобран свой комплекс специальных видов закаливания.

Основные направления работы по укреплению здоровья детей

№ Направление	Задачи
1. Мониторинг здоровья детей	- осуществлять целостный подход к выявлению уровня развития детей; - планомерно и целенаправленно отслеживать уровень развития каждого ребенка; - своевременно выявлять проблемы в развитии отдельных детей; - целенаправленно осуществлять коррекционную помощь нуждающимся детям.
2. Профилактика и оздоровление детей	1. Проведение лечебно-профилактических мероприятий: * использование препаратов и процедур, способствующие нормализации функций иммунной системы организма, повышающие его неспецифическую резистентность к инфекционным агентам; * использование противовирусных препаратов, воздействующих на возбудителей гриппа и ОРЗ. 2. Проведение оздоровительных мероприятий и закаливающих мероприятий.
3. Организация питания	- обеспечение поступления всех основных пищевых веществ в количествах, отвечающим физиологическим потребностям детского организма; - соблюдение определенного режима питания, режим является одним из основных условий, обеспечивающих рациональное питание, режим строится с учетом 10-часового пребывания детей в ДОУ, при организации 3-х разового питания с усиленным полдником; - создание условий для эстетического и культурно-гигиенического развития детей.
4. Организация питьевого режима	- соблюдение питьевого режима в детском саду в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; - обеспечение доступность питьевой воды воспитанникам в течение всего времени нахождения в саду; - использование кипяченной питьевой воды, при условии ее хранения не более 3-х часов.
5. Проведению закаливающих процедур	- применять элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой

	спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе; - использовать в работе специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные ванны.
6. Организация гигиенического режима Гигиена воздуха	- обеспечение проветривания помещения ежедневно и неоднократно в отсутствие детей; - обеспечение сквозного проветривания не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. В помещениях групповых и спальнях следует обеспечить естественное сквозное или угловое проветривание. Проветривание через туалетные комнаты не допускается. В присутствии детей допускается широкая односторонняя аэрация всех помещений в теплое время года; - соблюдение значения температуры воздуха в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Проведение противоэпидемиологических мероприятий	- обеспечение санитарного и противоэпидемического режима; - повышение специфического и неспецифического иммунитета; - прерывание возможных путей передачи и распространения инфекций; - допускать к посещению дошкольного учреждения детей, пропустивших 3 и более дня, возможен только со справкой от участкового врача.
8. Соблюдение гигиенических требований к игрушкам	- обеспечение ежедневного ухода за игрушками (моют ежедневно в конце дня горячей водой с 2% мыльно-содовым раствором в специально предназначенных для этого (промаркированных) тазах, затем промывают проточной водой (температура 37°C) и высушивают на воздухе); - обеспечение обработки игрушек согласно инструкции завода-изготовителя; - использование игрушек, которые не подлежат влажной обработке (мытьё, стирка) только в качестве дидактического материала; - обеспечение ежедневной обработки игрушек дезинфицирующими бактерицидными лампами в течение 30 минут.
9. Соблюдение санитарно-гигиенических требований к организации образовательного процесса и режима дня	- обеспечение оптимального соотношения периодов бодрствования и сна детей в течение суток и организация всех видов деятельности и отдыха в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями и возможностями организма; - обеспечение организации педагогического процесса:

режим дня, учебная нагрузка (разработанная в соответствии с требованиями, содержащимися в новых санитарно-эпидемиологических правилах и нормах для ДОУ (СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания») с учетом равномерного распределения умственной и физической нагрузки), образовательный план, график организации образовательного процесса, расписание непосредственно образовательной деятельности, организация двигательного режима, планирование воспитательно-образовательной деятельности детей;

- обеспечение комплексного использования фронтальных, групповых и индивидуальных форм организации воспитательно-образовательной работы.

Действия воспитателей, младшего воспитателя, инструктора по физической культуре.

1. Создание благоприятного психологического климата в группе для вновь прибывших воспитанников через создание положительного настроения у детей;

2. Организация рационального двигательного режима:

- Организация усиления двигательного режима в течение дня: перед занятиями, между занятиями, во время прогулки, индивидуальная работа в утренний и вечерний отрезок времени;
- Увеличение (по возможности) продолжительности прогулок;
- Ежедневные пробежки во время прогулки, ходьба в быстром темпе;
- Увеличить на прогулке количество подвижных и спортивных игр;
- Организация физкультурных досугов и игр-соревнований, не менее 2 раз в месяц (согласуется с инструктором по физической культуре).

3. Организация оздоровительных мероприятий:

- Ежедневный прием детей на свежем воздухе, при наличии благоприятной погоды;
- Ввести и в систему проводить новые эффективные методы закаливания: босохождение, бодрящую гимнастику, дыхательную гимнастику;
- Усилить контроль за соблюдением детьми правил личной гигиены;
- Не допускать появления в группе детей с первыми признаками заболевания;
- Использовать игры с водой, как метод закаливания;
- Следить за осанкой детей;
- Использовать в работе включение музыки в режимные моменты;
- Проведение бесед о здоровом образе жизни;
- Осуществлять тщательный контроль в оздоровительных мероприятиях за детьми, пришедшими после больничного листа (исключить босохождение в течение 1-2 недель, сокращать длительность прогулки);
- Качественное проведение всех оздоровительных мероприятий.

4. Осуществлять преемственность в работе:

- Воспитателя и инструктора по физкультуре: индивидуальный подход, контроль за часто болеющими детьми, контроль за детьми после больничного (использовать систему снижения физической нагрузки);
- Воспитателя и инструктора по плаванию (мед. работника): тщательным образом следить за одеждой детей для выхода после бассейна, качественно просушивать волосы.

5. Осуществлять тщательный контроль за детьми, которые часто бывают на больничном.

6. Обязательное проветривание и использование рециркуляторов в помещениях группы по графику.

7. Провести работу с родителями:

- родительские собрания,
- консультации,
- конкурсы,
- спортивные праздники,
- недели здоровья,
- дни открытых дверей,
- папки-передвижки,
- беседы,
- личный пример педагогов.

Меры по охране и укреплению здоровья воспитанников

В ДОУ созданы условия для охраны и укрепления здоровья детей:

- строго соблюдается инструкция по охране жизни и здоровья детей;
- рекомендации по активизации двигательной активности детей в течение дня; тепловой и световой режим;
- проводятся закаливающие мероприятия;
- соблюдается режим прогулок.

Для профилактики простудных заболеваний используются: рециркуляторы, проводится С-витаминизация, закаливающие процедуры, точечный массаж и другие мероприятия. Ежегодно проводятся осмотры детей узкими специалистами. Ежемесячно старшим воспитателем проводится анализ посещаемости и заболеваемости. Принимаются меры по устранению выявленных причин заболеваемости.

№	Мероприятия	Периодичность	Ответственный
1. Организационные мероприятия			
1	Изучение нормативных документов федерального, регионального, муниципального уровня по вопросам охраны и укрепления здоровья	по мере поступления	старший воспитатель
2	Размещение информации по здоровьесбережению на сайте Учреждения, в содержании общеобразовательной программы, плане работы на год.	август-сентябрь (корректировка 1 раз в месяц)	Администратор сайта, старший воспитатель
3	Проведение планового и внепланового инструктажа по охране жизни и	1 раз в 3 месяца /по мере необходимости	старший воспитатель

	здоровья детей		
4	Включение вопросов охраны и укрепления здоровья детей в содержание оперативных совещаний с работниками учреждения	ежемесячно	старший воспитатель
5	Комплектование групп в соответствии с требованиями СанПиН	август	старший воспитатель

2. 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.

№	Формы организации и длительность	Возрастные группы	Периодичность	Ответственные
1	1. Утренняя гимнастика			
	6-8 мин.	Младшая группа	Ежедневно	Воспитатель
	6-8 мин.	Средняя группа		
	8-10 мин.	Старшая группа		
	8-10 мин.	Подготовительная к школе группа		
2	2. Организованная деятельность – физическая культура			
	15 мин.	Младшая группа	Три раза в неделю одно занятие на улице	Инструктор по физической культуре
	20 мин.	Средняя группа		
	25 мин.	Старшая группа		
	30 мин.	Подготовительная к школе группа		
3	3. Физ.минутки			
	1-2 мин.	Младшая группа	Ежедневно во время образовательной деятельности	Воспитатель
	2-3 мин.	Средняя группа		
	3-4 мин.	Старшая группа		
	3-4 мин.	Подготовительная к школе группа		
4	4. Подвижные игры			
	7-10 мин.	Младшая группа	2-4 раза в день	Воспитатель
	10-15 мин.	Средняя группа		
	15-20 мин.	Старшая группа		
	15-20 мин.	Подготовительная к школе группа		
	Спортивные игры			
	-	Младшая группа	Целенаправленное обучение педагогом не реже одного раза в	Воспитатель
	-	Средняя группа		
	15-20 мин.	Старшая группа		

	15-20 мин.	Подготовительная к школе группа	неделю	
5	5. Спортивные упражнения: катание на санках, велосипедах.			
	10 мин.	Младшая группа	Целенаправленное обучение педагогом не реже одного раза в неделю	Воспитатель Инструктор по физической культуре
	15 мин.	Средняя группа		
	15-20 мин.	Старшая группа		
	15-20 мин.	Подготовительная к школе группа		
6	6. Физкультурные упражнения на прогулке			
	-	Младшая группа	Ежедневно подгруппами и индивидуально	Воспитатель Инструктор по физической культуре
	10-12 мин.	Средняя группа		
	10-15 мин.	Старшая группа		
	10-15 мин.	Подготовительная к школе группа		
7	7. Упражнения после дневного сна			
	4-5 мин.	Младшая группа	Ежедневно	Воспитатель
	5-10 мин.	Средняя группа		
	5-10 мин.	Старшая группа		
	5-10 мин.	Подготовительная к школе группа		
8	8. Самостоятельная двигательная деятельность			Воспитатель
	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей			
9	9. Спортивные развлечения			
	15 мин.	Младшая группа	1-2 раза в месяц	
	20 мин.	Средняя группа		
	25-30 мин.	Старшая группа		
	30-35 мин.	Подготовительная к школе группа		
	Спортивные праздники			
	2-3 раза в год	Младшая группа	День здоровья. Не реже 1 раза в квартал	
	30 мин.	Средняя группа		
	40 мин.	Старшая группа		
	45 мин.	Подготовительная к школе группа		
		10. Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности:		
гимнастика для глаз; пальчиковая гимнастика; дыхательная гимнастика; физкультминутки		Младшая группа	Ежедневно	Воспитатель, инструктор по физической культуре
		Средняя группа		
		Старшая группа		
		Подготовительная к школе группа		

Оздоровительный бег		Ежедневно на прогулке и после сна		
3.Проведение специальных закаливающих процедур.				
Цель: Профессионально и качественно организованные закаливающие мероприятия, способствуют общеукрепляющему эффекту, мягкому закаливающему, повышают устойчивость организма стрессовым состояниям.				
Средство	Параметры, определяющие силу воздействия	Периодичность	Ожидаемый эффект	Ответственный
Воздушные и солнечные процедуры				
1. Ванны воздушные	Температура воздуха	2-3 раза в день	Мягкий закаливающий	Воспитатель
2. Ванны воздушные в движении	Температура воздуха	Ежедневно	Мягкий закаливающий	Воспитатель
3. Ванны воздушные контрастные (теплый воздух/холодный воздух)	Разница температур	Ежедневно	Закаливающий	Воспитатель
4. Ванны солнечные (при температуре воздуха не ниже 22 градусов и не выше 30 градусов в тени)	Яркость солнца и температура в тени	Ежедневно летом в солнечные дни	Общеукрепляющий	Воспитатель
5. Дневной сон без маек	Температура воздуха	Ежедневно в весенне-летний периоды	Общеукрепляющий	Воспитатель
6. Прогулки	Температура воздуха утром и вечером	Ежедневно	Общеукрепляющий, закаливающий	Воспитатель
7. Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой,	Температура воздуха	Ежедневно утром и вечером	Общеукрепляющий, закаливающий	Воспитатель

перед сном, перед физкультурны м занятием.				
<i>Водные процедуры</i>				
1. Игры с водой	Температура воды и воздуха	Ежедневно в летний период	Тонизирующий, активирующий, закаливающий	Воспитатель
2. Мытье ног перед сном	Температура воды	Ежедневно круглый год	Релаксирующий, активирующий, закаливающий	Воспитатель
3. Мытье рук, лица, шеи	Температура воды	Ежедневно круглый год	Тонизирующий, активирующий, закаливающий	Воспитатель
<i>Физическая активность</i>				
1. Массаж точечный	Интенсивность	Ежедневно	Активирующий	Воспитатель
2. Утренняя гимнастика	Интенсивность	Ежедневно	Активирующий	Воспитатель
3. Физкультурная образовательна я деятельность	Интенсивность	3 раза в неделю	Активирующий	Инструктор по физической культуре
4. Босохождение после сна по ребристым дорожкам и массажным коврикам	Продолжитель ность и температура пола	Ежедневно	Тонизирующий, активирующий, закаливающий	Воспитатель
5. Ходьба босиком по траве	Продолжитель ность и температура	Ежедневно в летний период	Тонизирующий, активирующий, закаливающий	Воспитатель
6. Дыхательная гимнастика	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемо сти организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Тонизирующий, активирующий, закаливающий	Воспитатель
7. Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам	С целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех	По плану групп	Тонизирующий, активирующий,	Воспитатель

нестандартного типа	группах.			
8. Физические упражнения (подвижные игры на открытом воздухе по физической культуре)	Интенсивность и температура	Ежедневно	Активирующий, закаливающий	Воспитатель Инструктор по физической культуре

4. 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.

№	Мероприятия	Периодичность	Ответственный
1.	Фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня	Весна, осень	Ответственный за составление меню
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	Ответственный за составление меню
3.	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	Ответственный за составление меню, воспитатель
4.	Введение в рацион овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуски.	Ноябрь-апрель	Ответственный за составление меню, повар
5.	Витаминизация третьих блюд лимонным соком.	Ноябрь-апрель	Ответственный за составление меню, повар