

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**  
**к Годовому плану работы ГБДОУ детского**  
**сада №141 Невского района Санкт-**  
**Петербурга**  
**Приказ № 40 от 30.08.2024**  
**Заведующий Бугреева С.А.**

**ПЛАН-ПРОГРАММА**  
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ**  
**МЕРОПРИЯТИЙ**  
**В ГБДОУ № 141 Невского района**

## **План-программа оздоровления детей в условиях ДОУ**

План-программа разработан в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДОУ. Он определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение года.

### **Раздел 1**

#### **1.1. Общие положения**

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что 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, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизнь в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблемам здоровья

По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, до 80% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому в ДОУ необходим поиск подходов к оздоровлению детей, проведение мониторинга состояния здоровья детей, учет и использование особенностей его организма, индивидуализации оздоровительно-профилактических мероприятий, создание определенных условий.

Учитывая природные, социальные условия, в котором мы живем, физкультурно-оздоровительная работа должна стать неотъемлемой частью деятельности дошкольных учреждений. Сохранение и обеспечение здоровья детей является главным условием и показателем личностно-направленного образования и основной задачей системы образования в целом.

#### **1.2. Законодательно-нормативное обеспечение плана-программы**

1. Закон РФ «Об образовании»
2. Федеральный закон «Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан» 1998г.
3. Федеральный закон «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» 1998г.
4. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» 199г. (ст.10, 28, 29, 31, 35)
5. Закон РФ « О физической культуре и спорте в РФ» № 80-ФЗ от 29.04.1999 (ст. 1, 4, 6,13, 14)
6. Федеральный закон «Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан» 1998г.
7. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
8. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

9. Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений» от 04.04.2003 г. № 139
10. Приказ Минздрава РФ и Минобразования РФ «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях от 30.06.1992 г. № 186\272
11. Устав образовательного учреждения.

### **1.3. Ожидаемые результаты**

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни
3. Овладение навыками самооздоровления
4. Снижение уровня заболеваемости

### **1.4. Объекты программы**

- Дети дошкольного образовательного учреждения
- Семьи детей, посещающих образовательное учреждение
- Педагогический коллектив образовательного учреждения

## **Раздел 2**

### **Основная цель и задачи плана-программы**

План-программа направлен на рациональное осуществление совместными усилиями педагогов, специалистов ДООУ и родителей комплекса воспитательных и профилактических мер, направленных на укрепление здоровья растущего организма.

#### **2.1. Профилактическое направление**

- Обеспечение благоприятного течения адаптации;
- Выполнение санитарно-гигиенического режима;
- Проведение обследований и выявление патологий;
- Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний оздоровительно-профилактическими методами;
- Проведение социальных, санитарных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

#### **2.2. Организационное направление**

- Организация здоровьесберегающей среды в ДООУ;
- Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности методами диагностики;
- Составление планов оздоровления на каждую группу;
- Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей и внедрение эффективных технологий и методик;
- Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских работников;
- Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников;
- Разработка и внедрение перспективного плана по валеологии.

### Раздел 3

#### Физкультурно-оздоровительная работа

Содержание работы	Срок	Ответственный
Антропометрия	Сентябрь, май	Медицинская сестра
Уточнение списка детей по группам здоровья	Сентябрь	Медицинская сестра, врач
Обработка данных антропометрии и внесение результатов в журналы	Сентябрь	Медицинская сестра, ст. воспитатель
Медико-педагогический контроль за проведением образовательной работы и закаливающих процедур	По плану	Заведующий ДОУ, медицинская сестра, Ст. воспитатель
Проведение мониторинга по физическому развитию	Май	ст. воспитатель, воспитатели
Написание рекомендаций для воспитателей по индивидуальной	Ежемесячно	старший воспитатель, воспитатели
Разработка и подборка конспектов спортивных досугов, перспективных планов, мероприятий для "тематических недель и дней" для всех возрастных групп.		
Подбор комплексов упражнений для глаз, дыхания, гимнастик после сна, игровых самомассажей лица, ушных раковин, пальцев рук и т.д.	В течение года	воспитатели

#### Деятельность сотрудников дошкольного учреждения в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы

Наименование должности	Содержание деятельности
------------------------	-------------------------

*Заведующий* -создает необходимые условия для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием.

-обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей.

-проводит обучение и инструктаж по технике безопасности

-обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий.

-отвечает за проведение ремонта.

*Медицинская сестра*

-осматривает детей.

-осуществляет контроль за режимом дня.

-делает профилактические прививки.

-оказывает доврачебную помощь.

-организует и контролирует проведение всех физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах.

-наблюдает за динамикой физического развития детей.

-проверяет организацию питания в группах.

-следит за санитарным состоянием пищеблока и групповых комнат и других помещений учреждения.

-проводит санитарно-просветительскую работу среди сотрудников детского сада и родителей

*Ст. воспитатель* -составляет расписание занятий с учетом возраста детей, план оздоровительной работы, двигательный режим в разных возрастных группах.

-контролирует проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах.

-осуществляет контроль за режимом дня.

-осуществляет подбор пособий и игрушек в соответствии с гигиеническими требованиями к ним с учетом возрастных особенностей детей.

-проводит консультативную работу среди родителей и педагогов по вопросам физического развития и оздоровления детей

*Педагог-психолог* -наблюдает за динамикой нервно-психического развития детей.

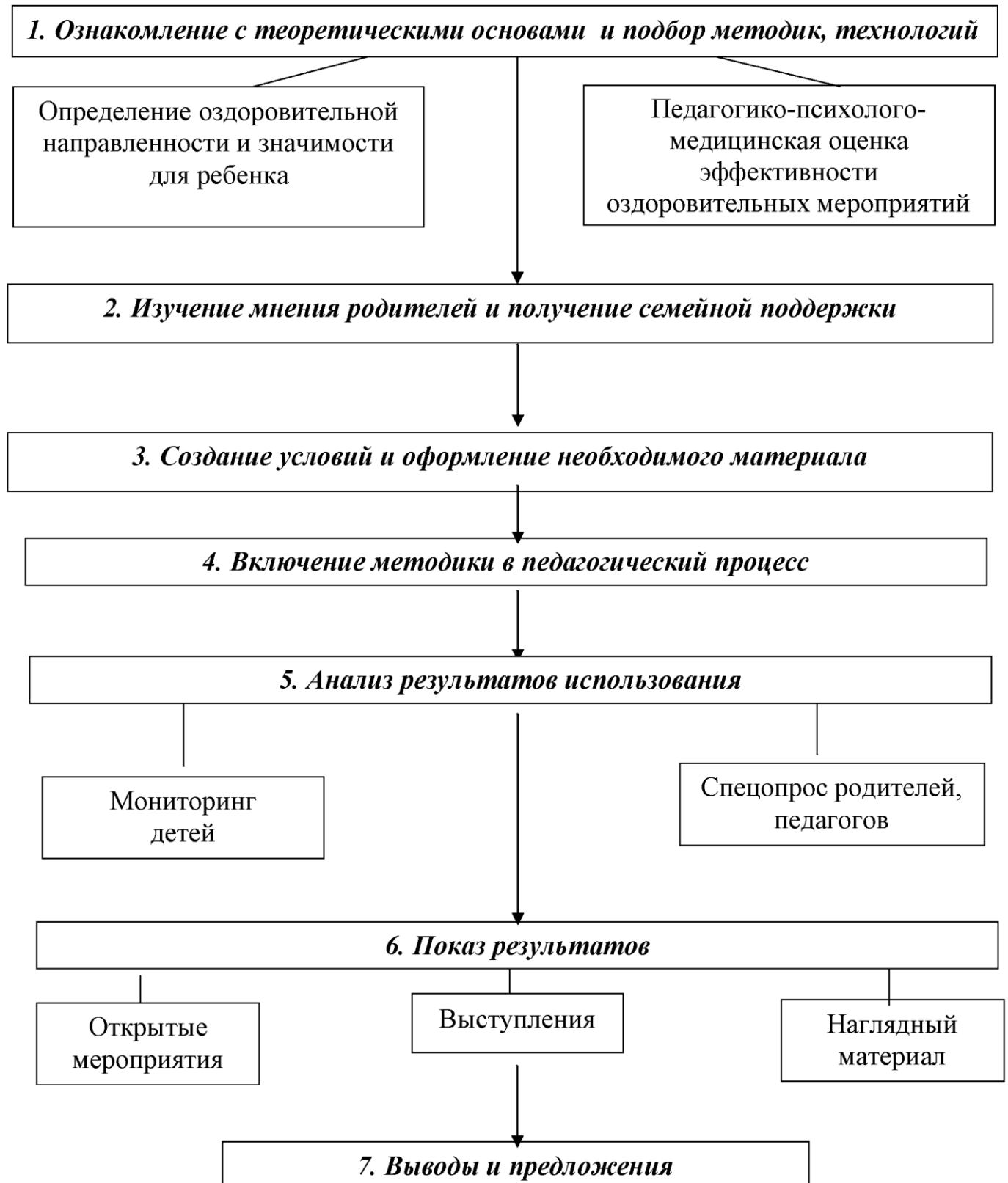
-проводит диагностику психического здоровья детей и их эмоционального благополучия.

-составляет коррекционные планы по улучшению эмоционального благополучия и нервно-психического развития детей.

-проводит соответствующую коррекционную работу

<i>Ст. воспитатель, воспитатели</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-координирует всю физкультурно-оздоровительную работу.</li> <li>-проводит физкультурные занятия, физкультурные досуги и праздники, индивидуальную работу по развитию и коррекции двигательных навыков детей.</li> <li>-наблюдает за динамикой физического развития детей.</li> <li>-проводит диагностику двигательных навыков совместно со старшим воспитателем.</li> <li>-консультирует воспитателей по вопросам проведения утренней гимнастики, подвижных игр, индивидуальной работы по развитию движений.</li> <li>-на педагогических советах докладывает о физическом состоянии и развитии движений детей.</li> <li>-проводит просветительскую работу с родителями по вопросам здорового образа жизни и использования элементов физической культуры в домашних условиях</li> </ul>
<i>Музыкальный руководитель</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-способствует развитию эмоциональной сферы ребенка.</li> <li>-проводит музыкальные игры и хороводы с детьми.</li> <li>-занимается развитием движений детей на музыкальных занятиях и в свободное от занятий время.</li> <li>-участвует в проведении утренней гимнастики, физкультурных досугов и праздников</li> </ul>
<i>Воспитатели</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-проводят утреннюю гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, гимнастику после сна, физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальную работу по развитию движений, закаляющие мероприятия.</li> <li>-соблюдают режим дня.</li> <li>-следят за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медицинскую сестру, заведующего, педагога-психолога.</li> <li>-следят за температурным режимом, искусственным освещением, одеждой детей.</li> <li>-проводят просветительскую работу среди родителей и детей</li> </ul>
<i>Заведующий хозяйством</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обеспечивает правильную работу вентиляционных установок.</li> <li>-своевременно производит замену постельного белья.</li> <li>-регулирует тепловой и воздушный режим детского сада</li> <li>-следит за состоянием оборудования, здания, помещений, территории во избежание травмоопасных ситуаций.</li> <li>-контролирует соблюдение правил противопожарной безопасности</li> </ul>
<i>Дворник</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-содержит в чистоте участок детского сада и подходы к нему.</li> <li>-своевременно убирает снег и сосульки с крыши.</li> <li>-следит за состоянием ограждения территории детского сада</li> </ul>

# Структура внедрения здоровьесберегающих методик, технологий в воспитательный процесс ДОУ



## *Формы и методы оздоровления детей*

<b>№</b>	<b>Формы и методы</b>	<b>Содержание</b>
1	Обеспечение здорового ритма жизни	-щадящий режим (адаптационный период) -гибкий режим -сетка занятий в соответствии с СанПинами -организация каникул -организация микроклимата и стиля жизни группы
2	Физические упражнения	- утренняя гигиеническая гимнастика; - проведение физкультурных занятий с элементами корригирующей гимнастики в комплексе с дыхательными и релаксационными упражнениями; - оздоровительно - развивающие физкультурные занятия на свежем воздухе -подвижные, элементы спортивных игр -профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения) -терренкур (дозированная ходьба) -пешие прогулки (турпоходы)
3	Гигиенические и водные процедуры	-умывание с использованием художественного слова -мытьё рук -игры с водой и песком -обеспечение чистоты среды
4	Свето-воздушные ванны	- сон в проветренном помещении, - соблюдение температурного режима -прогулки на свежем воздухе -обеспечение температурного режима и чистоты воздуха (соблюдение графиков проветривания)
5	Активный отдых	-развлечения, праздники -игры-забавы -дни здоровья -каникулы -малые туристические походы -тематические недели и дни ("Неделя спорта" - август, "День здоровья" - 7 апреля,)
6	Диетотерапия	-рациональное питание -введение йодированной соли в пищу -фрукты, овощи, соки -витаминизация 3го блюда
7	Свето- и цветотерапия	-обеспечение светового режима -цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса
8	Музотерапия	- музыкотерапия (утренний прием, пробуждение) - минуты тишины -музыкальное сопровождение режимных моментов



		-музоформление фона занятий -музтеатральная деятельность -хоровое пение (в том числе звуковое)
9	Аутотренинг и психогимнастика	- элементы психогимнастики по М. И. Чистяковой -игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы
10	Спец закаливание	- гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья» - воздушное контрастное закаливание - игровой самомассаж лица, БАТ, ушных раковин, пальцев рук; -дыхательная гимнастика
11	Пропаганда здорового образа жизни	-цикл бесед о здоровье и здоровом питании -специальные занятия по ОБЖ

### Физкультурно-оздоровительный режим

№	Содержание работы	Время проведения	Ответственный
1	Прием детей и их осмотр	Ежедневно	Воспитатели
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели
3	Завтрак, обед, полдник	По режиму	Повар, кладовщик, воспитатели
4	Физкультурные занятия	По расписанию	воспитатели
5	Музыкальные занятия	По расписанию	Музыкальный руководитель, воспитатели
6	Физкультминутки	По мере необходимости	Воспитатели
7	Игры между занятиями	Ежедневно	Воспитатели
8	Прогулка	По режиму	Воспитатели
9	Подвижные игры	По плану	Воспитатели
10	Спортивные игры	По плану	воспитатели
11	Спортивные упражнения на прогулке	По плану	Воспитатели
12	Физкультурный досуг	По плану	воспитатели
13	Физкультурный праздник	По плану	старший воспитатель, воспитатели
14	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	Воспитатели
15	Дневной сон	По режиму	Воспитатели
16	Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до	В течение дня ежедневно	Воспитатели, медицинская

	локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, воздушные ванны, солнечные ванны, полоскание рта холодной водой)		сестра, старший воспитатель
17	Медицинское обследование состояния здоровья детей	По плану 2 раза в год	Медицинская сестра, врач педагог-психолог
18	Обследование физического развития детей		
19	Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий, ст.воспитатель медицинская сестра,
20	Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий, медицинская сестра, старший воспитатель
21	Тепловой и воздушный режим	По графику	Воспитатели, завхоз, медицинская сестра
22	Санитарно-гигиенический режим	Постоянно	Воспитатели, завхоз, медицинская сестра

### Основные оздоровительные мероприятия на холодный период

<i>Время</i>	<i>Мероприятия</i>
Утро	-Соблюдение воздушного и температурного режима -Утренняя гимнастика с элементами точечного массажа, дыхательной гимнастики -Дыхательная гимнастика -Пальчиковые игры -Игры для снятия эмоционального напряжения
Завтрак	-Соблюдение правил культуры еды и поведения за столом
Обед	-Употребление в пищу чеснока
Ужин	-Полоскание рта после еды
Занятия	
Прогулка	-Одежда детей по погоде -Подвижные игры -Пальчиковые игры -Профилактика охраны зрения -Беседы -Создание условий для самостоятельной двигательной деятельности
II половина дня	-Оздоровительная гимнастика после сна -Самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук -стимуляция БАТ; - стопотерапия (массаж стоп); - дыхательная гимнастика -«Дорожка здоровья»



персоналом;		©	©			©	©	©
-курсы повышения квалификации;	©	©	©	©	©	©	©	©
-посещение семинаров, совещаний;								
-семинары проводимые педагогом-психологом музыкальным руководителем;	©	©	©	©	©	©	©	©
-индивидуальные консультативная и просветительская работа по вопросам организации физического развития и оздоровления;	©	©	©	©	©	©	©	©
- собеседование с воспитателями: о рекомендациях врача детям «I, II, III» группы; о правильной организации закаливающих процедур, по оказанию первой помощи;	©		©		©		©	©
-индивидуальное консультирование по личностным проблемам персонала ДОУ;	©	©						©

**3 Инструктивная работа**

		©	©	©	©	©	©	©
-проведение инструктажей с сотрудниками ДОУ	©		©			©		©

## Раздел 5

### Работа с родителями

№	Направления	Содержание
1	<b>Санитарно-просветительская работа</b>	<p>-консультации специалистов</p> <p>-выпуск санитарных бюллетеней:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• «Оставь свой след» плоскостопие»</li><li>• «Острые кишечные заболевания»</li><li>• «Профилактика педикулеза»</li><li>• «Кожные болезни»</li><li>• «Вредные привычки»</li><li>• «Детский травматизм »</li><li>• «Профилактика ОРЗ»</li><li>• «Витамины и их значение»</li></ul> <p>-рекомендации (калорийное, правильное питание дошкольников, профилактика заболеваний, как организовать отдых ребенка, адаптация детей к условиям детского сада и т.д.)</p> <p>-тренинги по обучению играм, упражнениям, зарядкам которые можно провести в домашних условиях</p> <p>-еженедельное консультирование родителей по вопросам адаптации</p> <p>-систематическое консультирование родителей по вопросам семейного воспитания</p>
2	<b>Активный отдых</b>	<p>-развлечения, праздники</p> <p>-игры-забавы</p> <p>-дни и недели здоровья</p> <p>-каникулы</p>
3	<b>Пропаганда здорового образа жизни</b>	<p>-цикл бесед</p> <p>-совместные праздники и тематические занятия с детьми по теме ОБЖ и валеологии</p>