

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кобринская основная общеобразовательная школа»
(структурное подразделение- дошкольное отделение)

РАССМОТРЕН
на заседании
Педагогического совета

Протокол от 01.09.2025г. №1

УТВЕРЖДЕН
Приказом МБОУ «Кобринская ООШ»
(структурное подразделение-
дошкольное отделение»)
от 01.09.2025г. № 25

ПЛАН ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ

Гатчинский район
поселок Кобринское
2025год

План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

Цель: Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, детей с ОВЗ, в том числе детей инвалидов.

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 ОУ.
3. Взаимодействие с родителями (законными представителями) по созданию здоровьесберегающего пространства в ОУ.

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
Профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия.			
<u>Проведение специальных закаливающих процедур</u>			
<i>Це л ь: 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, младшие воспитатели
	Сон при температуре воздуха в спальне 18-21 градусов	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
	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	Воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатели
	Босохождение. Ходжение босиком по покрытому и непокрытому полу.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
	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 занятием.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
	Тропа здоровья	Летний период	Воспитатели, инструктор по физической культуре, воспитатели

Профилактические мероприятия

Цель: использование комплекса оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости, выделение основных факторов риска, снижение уровня функциональной напряженности детского организма.

	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	медсестра ФАП
	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Постоянно	Воспитатели, младшие воспитатели

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.

	Фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	Повара, кладовщик
	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	Повара, кладовщик
	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	Воспитатели групп, повара

	Ввести в рацион овощи, чесночно-луковые закуски.	Ноябрь-апрель	Воспитатели, младшие воспитатели, повара, кладовщик
Физкультурно-оздоровительные мероприятия. <u>Цель:</u> 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, Инструктор по физической культуре.
	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели, инструктор по физической культуре.
	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: — гимнастика для глаз; — пальчиковая гимнастика; — дыхательная гимнастика; — физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
	Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке	Воспитатели
	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Музыкальные руководители, инструктор по физической культуре, воспитатели

	Спортивные праздники	1 раз в квартал	Музыкальные руководители, инструктор по физической культуре, воспитатели
	Туристические походы	1 раз в год	Музыкальные руководители, инструктор по физической культуре, воспитатели
	Дыхательные упражнения	Во время занятий	Воспитатели, инструктор по физической культуре, специалисты
	Динамические упражнения	По плану	Воспитатели, Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, специалисты
	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Музыкальный руководитель, Воспитатели, специалисты

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	Воспитатели, музыкальный руководитель, специалисты
	Психогимнастика в сочетании с само массажем.	Ежедневно	Воспитатели, специалисты
	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, специалисты
	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели, специалисты
	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, музыкальный руководитель, специалисты
	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре, воспитатели, специалисты

	Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом: —игры и упражнения по развитию коммуникативных связей и коррекции нежелательных черт характера; — игры и упражнения по телесной терапии.	По плану	Музыкальные руководители, педагог-психолог, воспитатели
	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель, педагог-психолог
	Бодрящая и корригирующая 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; • хореография, танец;	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель
	Музыкальные утренники и развлечения	1 раз в месяц	Воспитатели, музыкальный руководитель

Психолого-педагогические мероприятия.

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

	Сказкотерапия	1 раз в неделю	Педагог-психолог, воспитатели
	Релаксация	Ежедневно	Педагог-психолог, воспитатели
	Су-джок терапия	Ежедневно	Педагог-психолог, Воспитатели, специалисты

	Психолого-педагогическое просвещение родителей	По запросу родителей	Воспитатели, специалисты
	Индивидуальное консультирование родителей и педагогов	Ежедневно	Педагог-психолог
	Коррекционно-развивающие занятия	Ежедневно	Педагог-психолог
Санитарно - просветительская работа (с детьми, сотрудниками, родителями) <u>Санитарно-просветительская работа с детьми.</u> <u>Цель:</u> 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.			
	Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно	инструктор по физической культуре, воспитатели
	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	постоянно	инструктор по физической культуре, воспитатели
<u>Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.</u> <u>Цель:</u> повышение компетентности сотрудников ОУ в плане оздоровительной деятельности.			
	Проведение консультативной работы среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	Заведующий, медсестра, зам.зав. по УВР
	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	медсестра ФАП, зам. по УВР

	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно	Инструктор по физической культуре, воспитатели зам. по УВР
	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течении года	зам. по УВР
	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	Ноябрь	Заместитель директора, зам. по УВР Педагоги

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	Заместитель директора, Воспитатели зам. по УВР
	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану воспитателей	Воспитатели зам. по УВР
	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	В течении года	Воспитатели зам. по УВР