

ПРИНЯТ

Заседанием Педагогического совета
от 28 августа 2025 г
Протокол №1

УТВЕРЖДЕН

Приказом от 01.09.2025 №145-од
Заведующий ГБДОУ детский сад № 25
_____ Н.Р.Шулаева

План работы по здоровье сбережению

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского
сада № 25 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
познавательно-речевому развитию детей
Красносельского района Санкт-Петербурга
на 2025-2026 учебный год

Цель: создать целостную систему здоровьесбережения в ДОУ, обеспечивающую физическое, психическое и социальное благополучие воспитанников и формирование устойчивых привычек ЗОЖ.

Задачи:

- обеспечить двигательную активность детей ежедневно;
- укреплять иммунитет через режим, сон, питание, прогулки, закаливающие процедуры;
- формировать гигиенические навыки и культуру безопасного поведения (ОБЖ, ПДД);
- развивать осознанное отношение к телу: осанка, зрение, дыхание, координация, равновесие;
- выстраивать партнёрство семьи и ДОУ в вопросах ЗОЖ;
- внедрить систему мониторинга, самооценки и коррекции программы.

Основные принципы организации физического воспитания в детском саду

1. Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
2. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;
3. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.

Формы организации физического воспитания

- Физические занятия в спортивном зале и на спортивной площадке
- Дозированная ходьба
- Физкультминутки
- Физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»
- Утренняя гимнастика
- Бодрящая гимнастика после сна
- Индивидуальная работа с детьми

**Создание условий организации
оздоровительных режимов для детей**

Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (четырехразовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка

на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические. Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений. Достаточный по продолжительности дневной сон детей. Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями. Санитарно - просветительская работа с сотрудниками и родителями.

Создание представлений о здоровом образе жизни

Основная идея: здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно - гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки выполнения ежедневных физкультурных упражнений;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения;
- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
- ведение систематической работы по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Необходимые условия:

- сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку;
- отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания, сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе;
- развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей, педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке;
- эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников. Большой вклад вносят в это музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре и воспитатели групп. В детском

саду проходят празднования дни рождения, развлечения и спортивные мероприятия;

- снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятий на интересе ребёнка и индивидуальный подход к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка;
- появлению положительных эмоций способствуют сюжетно — ролевые игры — драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник — актёр;
- большая роль отводится музыкотерапии, прежде всего, классической, которая может оказывать эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка (успокаивает).

План мероприятий по охране и укреплению здоровья воспитанников

| Мероприятие | Срок | Ответственный |
|--|-------------------------|--|
| Организационные мероприятия | | |
| Составление плана профилактических прививок воспитанников | Сентябрь | Медицинский работник |
| Составление заявок на приобретение мебели, наглядных пособий, оборудования и технических средств обучения для групп | Январь–февраль | Старший воспитатель |
| Сбор согласий родителей (законных представителей) на проведение мероприятий по оздоровлению воспитанников | Сентябрь | Воспитатели |
| Организация здоровьесберегающего образовательного процесса | | |
| Организация разнообразного и качественного питания воспитанников Принципы организации питания: <ul style="list-style-type: none">— выполнение режима питания;— гигиена приёма пищи; | В течение учебного года | Заведующий, старший воспитатели, заведующий хозяйством, медицинская сестра |

| | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания; эстетика организации питания (сервировка); – индивидуальный подход к детям во время приёма пищи – индивидуальная маркировка мебели. | | |
| Организация питьевого режима воспитанников | В течение учебного года | Воспитатели, помощник воспитателя |
| Расстановка мебели в соответствии с ростовыми и возрастными особенностями детей и нормами СанПиН 1.2.3685-21 | Сентябрь, январь | Воспитатели групп |
| Лечебно-профилактическая работа | | |
| Проведение профилактического осмотра воспитанников на кожные заболевания и педикулез | Ежемесячно, после каникул, болезни и отсутствия по другим причинам | Медицинский работник |
| Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок воспитанникам | По плану | Медицинский работник |
| Проведение обследования на раннее выявление туберкулеза | Один раз в год | Медицинский работник |
| Профилактика травматизма среди воспитанников, учет и анализ всех случаев травм | В течение учебного года | Медицинский работник, старший воспитатель |
| Спортивно-оздоровительная работа | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика (до 10 минут) — вариативные комплексы по дням недели. • Динамические паузы на занятиях (1–2 минуты каждые 10–12 минут активной умственной работы). | В течение учебного года | Воспитатели, специалисты |

| | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Физкультминутки с элементами ритмики и мимики. • Бодрящая гимнастика после сна (2–3 минуты, мягкая активация). • Свето-воздушные ванны и проветривание по графику; сон при открытых фрамугах (с соблюдением тёплого режима). • Питьевой режим — доступ к воде и напоминания, индивидуальная посуда. | | |
| <p>Гигиенические и водные процедуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умывание; • Мытье рук; • Обеспечение чистоты среды; • Занятия с водой (центр вода и песок); • Мытье ног (летом); • Обширное умывание. | | |
| <p>Обеспечение здорового ритма жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Щадящий режим (адаптационный период) • Режим на холодный (теплый) период; • Режим дня на случай карантина в группе; • Режим двигательной активности. | | |
| <p>Свето-воздушные ванны:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проветривание помещений; • сон при открытых фрамугах; • прогулки на свежем воздухе; • обеспечение температурного режима | | |

| | | |
|---|---------------|--|
| <p>и чистоты воздуха;</p> <ul style="list-style-type: none"> • контрастно-воздушные ванны после сна; • солнечные ванны (летом). | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • развлечения, праздники, спортивные досуги; • игры-забавы; • дни здоровья. | 1 раз в месяц | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| Всемирный день здоровья | Апрель | Инструктор по физической культуре, воспитатели |

Просветительская работа

| | | |
|---|----------------|--------------------------|
| Обновление информационных материалов в уголке здоровья | В течение года | Медицинский работник |
| Семейная прогулка-квест «Мой безопасный маршрут» (практика ПДД). - Консультация для родителей: «ЗОЖ дома: сон, физкультпаузы, питание». | Сентябрь | |
| Мини-лекторий для родителей: Игры на равновесие и координацию на прогулке. | Октябрь | |
| Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях | Ноябрь | Воспитатели, специалисты |
| Памятка родителям: «Тёплая одежда и активная прогулка». | Декабрь | |
| Роль семьи в физическом воспитании ребенка | Январь | |
| Семейный турнир «Папа, мама, я — спортивная семья». | Февраль | |
| Консультация: «Экранное время | Март | |

| | | |
|---|-------------------------|--------------------------|
| дошкольника». | | |
| Организация тематической выставки «Мы за здоровый образ жизни» | Апрель | |
| Проект «Любимые игры двора» | Май | |
| <ul style="list-style-type: none"> • родительские собрания; • работа с сайтом; • индивидуальная работа с родителями; • информационные стенды, папки-передвижки. | В течение учебного года | Воспитатели, специалисты |