

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 33
компенсирующего вида Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО:

На Общем собрании работников
Протокол от 28.08.2022г. №1

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий _____ Н.С. Винокурова
Приказ от 31.08.2022г. №68-ОД

Согласовано:

Совет родителей
Протокол от 30.08.2022 № 1

Комплексный план по сохранению и укреплению здоровья воспитанников

Цель: создание системы физкультурно - оздоровительных мероприятий, позволяющих эффективно решать задачи охраны и укрепления здоровья детей, формирование основ здорового образа жизни через обеспечение взаимодействия с семьями воспитанников.

Задачи:

1. Создать условия для двигательной активности и физического развития детей.
2. Укреплять физическое и психическое здоровье воспитанников, формировать у детей привычку к здоровому образу жизни.
3. Взаимодействовать с родителями по созданию здоровьесберегающего пространства, в вопросах сохранения здоровья дошкольников.
4. Повышать защитные свойства организма ребенка и устойчивость его к различным заболеваниям.

Ожидаемый результат:

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение уровня физической готовности;
- формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования разнообразных средств физического воспитания.

Оздоровительная система строится с учетом особенностей возраста, физического развития и здоровья воспитанников и осуществляется через следующие направления:

- оптимизация режима;
- организация питания;
- физкультурно-оздоровительная работа;
- мониторинг уровня физического развития;
- психолого-педагогические мероприятия;
- формирование основ здорового образа жизни;
- лечебно-профилактическая работа;
- санитарно-просветительская работа (с детьми, сотрудниками, родителями);
- план противоэпидемиологических мероприятий

План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников

<i>Направления</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки реализации</i>	<i>Ответственные</i>
Оптимизация режима Цель: Создание комфортного режима пребывания детей в дошкольном учреждении	Организация пребывания детей в ДООУ, в соответствии с возрастными особенностями, согласно, утверждённого режима для всех возрастных групп на тёплый и холодный период времени года.	ежедневно	старший воспитатель, воспитатели
	Организация процесса адаптации вновь прибывших детей в группе. Ведение листов адаптации при поступлении детей в детский сад.	ежедневно, в период адаптации	Педагог - психолог, воспитатели
	Организация прогулок: первую половина дня и вторая половина дня не менее 2-х часов каждая	ежедневно	старший воспитатель, воспитатели
	Организация дневного сна в соответствии с возрастными особенностями, согласно, установленного режима.	ежедневно	старший воспитатель, воспитатели
Организация питания Цель: обеспечение организма ребенка полноценным поступлением с пищей витаминов и минеральных веществ, способствующих повышению защитных сил организма	Фрукты или фруктовый сок	ежедневно	заведующий, кладовщик, медицинская сестра
	Введение дифференцированного меню (диетотерапия, по медицинским показаниям)	ежедневно	заведующий, кладовщик, медицинская сестра
	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	согласно меню	заведующий, кладовщик, медицинская сестра
	Рациональное питание	ежедневно	повар, заведующий, кладовщик, медицинская сестра
	Воспитание у детей эстетики и культуры приема пищи.	ежедневно	воспитатели, помощники воспитателя
	Анализ выполнения натуральных норм питания	1 раз в месяц	заведующий, кладовщик, медицинская сестра

	Контроль за приготовлением пищи, мытьем посуды, сроком реализации продуктов.	ежедневно	заведующий, медицинская сестра
<p>Физкультурно - оздоровительная работа</p> <p>Цель: организация оптимального двигательного режима, регламентированной физической нагрузки, которая соответствует функциональным возможностям растущего организма и способствует укреплению здоровья детей.</p>	Организация занятий по физическому развитию детей 3 раза в неделю: 2 раза - физкультурный зал, 1 раз - на открытом воздухе	в течение года	старший воспитатель, воспитатели, инструктор по ФК
	Организация утренней гимнастики: - холодный период года - физкультурный зал. - тёплый период года - на открытом воздухе	в течение года	старший воспитатель, воспитатели, инструктор по ФК
	Организация подвижных игр, спортивных упражнений, эстафет, соревнований, оздоровительного бега на прогулке	ежедневно	старший воспитатель, воспитатели, инструктор по ФК
	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры	ежедневно	старший воспитатель, воспитатели, инструктор по ФК
	Организация спортивных вечеров досуга, праздника здоровья.	ежемесячно	старший воспитатель, воспитатели, инструктор по ФК
	Обновление и пополнение центров двигательной активности в каждой возрастной группе	в течение года	старший воспитатель, воспитатели
	Совершенствование материально-технической базы спортивных залов	в течение года	заведующий
	Организация и проведение «Недели здоровья»	1 раз в квартал	старший воспитатель, воспитатели, инструктор по ФК
	Проведение пальчиковой и артикуляционной гимнастик	ежедневно	старшие воспитатель, воспитатели

Мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья детей	Диагностика физической подготовленности детей (2 раза в год: начало и конец года)	в течение года	старший воспитатель, воспитатели, инструктор по ФК
	Мониторинг физического развития детей (рост, вес, объём груди, группа здоровья)	2 раза в год	старший воспитатель, воспитатели, инструктор по ФК, медицинская сестра
Психолого-педагогические мероприятия Цель: сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями	Мониторинг мотивационной готовности воспитанников к школьному обучению	в конце учебного года, подготовительные группы	педагог-психолог, воспитатели
	Коррекционно-развивающие занятия	в течение года	педагог-психолог
	Использование приёмов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	в течение года	старший воспитатель, воспитатели
	Индивидуальное консультирование родителей и педагогов	в течение года	заведующий, старший воспитатель, воспитатели
Формирование основ здорового образа жизни Цель: формирование у воспитанников представлений о роли здоровья в жизни человека, потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни и	Привитие культурно-гигиенических навыков	в течение года	старший воспитатель, воспитатели, инструктор по ФК
	Занятия по ОБЖ и ОЗОЖ	в течение года	старший воспитатель, воспитатели, инструктор по ФК
	Воспитание любви, интереса к занятиям физкультурой, спортивным играм	в течение года	старший воспитатель, воспитатели, инструктор по ФК

	Профилактика возникновения вредных привычек и неправильного поведения детей	в течение года	старший воспитатель, воспитатели, инструктор по ФК
Лечебно-профилактическая работа	Составление графика проведения медицинского осмотра воспитанников.	сентябрь, март	заведующий, медицинская сестра
Цель: использование комплекса оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на профилактику и снижение уровня заболеваемости, укрепление здоровья дошкольников.	Организация и проведение углубленного медицинского осмотра детей подготовительной к школе группы	март-май	заведующий, медицинская сестра
	Осуществление контроля за выполнением оздоровительно-закаливающих мероприятий.	в течение года	старший воспитатель, медицинская сестра
	Амбулаторный осмотр воспитанником врачом-педиатром.	по графику ГБУЗ	заведующий, медицинская сестра
	Медицинский контроль за проведением занятий по физической культуре и физическим воспитанием дошкольников.	в течение года	старший воспитатель, медицинская сестра
	Контроль соблюдения учебной нагрузки воспитанников.	в течение года	старший воспитатель, медицинская сестра
	Планирование профилактических прививок и строгое выполнение плана.	в течение года	медицинская сестра
	Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием групповых комнат, соблюдение режимных моментов.	ежедневно	медицинская сестра
	Контроль за прохождением периодических медицинских осмотров работниками.	в течение года	заведующий, медицинская сестра
	Осмотр персонала пищеблока на наличие гнойничковых заболеваний, отметка в журнале регистрации.	ежедневно	медицинская сестра
	Организация проведения профилактических мер против гриппа и вирусных заболеваний: - систематическое проветривание, - влажная уборка, - использование рециркуляторов	ежедневно	заведующий, медицинская сестра

	Организация проведения профилактических прививок согласно, календаря прививок.	в течение года	заведующий, медицинская сестра
	Оснащение медицинского кабинета	в течение года	заведующий, медицинская сестра
Санитарно- просветительская работа (с детьми, сотрудниками, родителями) Цель: оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса по вопросам сохранения и укрепления здоровья дошкольников, проведении профилактических мероприятий для воспитанников.	с детьми		
	Организация и проведение мероприятий, посвященных вопросам ЗОЖ воспитанников.	в течение года	старший воспитатель, воспитатели
	Проведение бесед, консультаций на тему профилактики заболеваний, закаливания дошкольников.	в течение года	старший воспитатель, воспитатели, медицинская сестра
	с сотрудниками		
	Проведение с младшим персоналом циклов бесед по вопросам санитарного состояния групп, прогулочных участков, профилактики инфекционных заболеваний, личной гигиены	в течение года	медицинская сестра
	Инструктирование младшего персонала по вопросам гигиены с учетом эпидемиологической обстановки.	по мере необходимости	заведующий, завхоз, медицинская сестра
	Проведение бесед, лекций среди работников Учреждения по профилактике заболеваний	в течение года	заведующий, медицинская сестра
	Выступления на педагогических советах по вопросам охраны здоровья и закаливания воспитанников.	в течение года	старший воспитатель, медицинская сестра
	Организация выставок методической литературы, опыта работы других педагогов по реализации оздоровительного направления и ЗОЖ у дошкольников	в течение года	старший воспитатель, медицинская сестра старший воспитатель,
	Индивидуальные консультации педагогов по вопросам связанных со здоровьем воспитанников	по мере необходимости	старший воспитатель, медицинская сестра

с родителями			
	Информационная и наглядная пропаганда о ЗОЖ: - на стендах во всех возрастных группах, - на сайте детского сада - папки передвижки, - стенгазеты.	в течение года	заведующий, воспитатели, медицинская сестра
	Организация родительских собраний посвящённых сохранению и укреплению здоровья детей	в течение года	заведующий старший воспитатель, воспитатели, медицинская сестра
	Консультации, беседы, практикумы с родителями по оздоровлению детей, используя современные методы и приёмы.	в течение года	заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра
	Активное участие родителей в семейных спортивных праздниках, в районных соревнованиях.	в течение года	старший воспитатель, воспитатели, инструктор по ФК
План противоэпидемиологических мероприятий по профилактике гриппа и ОРВИ			
Цель: обеспечение комплекса мер по профилактике заболеваемости гриппом и ОРВИ в периоды сезонного подъёма заболеваемости	Ежедневный осмотр контактных больных («утренний фильтр»).	в период подъема заболеваемости	воспитатели, медицинская сестра
	Раннее выявление и изоляция заболевших гриппом и ОРВИ.	ежедневно	воспитатели, медицинская сестра
	Контроль за соблюдением температурного режима в групповых помещениях, спальных комнатах, обеспечение режима проветривания.	ежедневно	старшие воспитатель, воспитатели, медицинская сестра
	Контроль проведения уборки групповых помещений, музыкальных и физкультурных залов с применением дезинфицирующих средств младшим и обслуживающим персоналом.	ежедневно	заведующий, медицинская сестра
	Обязательное ношение марлевых повязок работниками пищеблока. Контроль за проведением обеззараживания посуды, влажной уборки помещений с использованием дезинфицирующих средств, проветривание помещений.	ежедневно, в период подъема заболеваемости	заведующий, медицинская сестра

	Ограничение или запрещение массовых мероприятий (в период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ).	в период подъема заболеваемости	заведующий, медицинская сестра
	Проведение бесед с педагогами по профилактике гриппом и ОРВИ среди воспитанников и родителей (законных представителей).	ежедневно, в период подъема заболеваемости	заведующий, медицинская сестра
	Контроль за соблюдением санитарно-гигиенического режима по профилактике гриппа и ОРВИ.	ежедневно, в период подъема заболеваемости	заведующий, медицинская сестра

Приложение 1

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДЕТСКОМ САДУ

Содержание работы	Периодичность выполнения	Ответственные	Возраст дошкольников
<i>Организация двигательного режима.</i>			
Физкультурные занятия	3 раза в неделю	воспитатели по ФИЗО	с раннего возраста
Использование разных видов гимнастики (утренняя, пальчиковая, артикуляционная, для глаз)	ежедневно	воспитатели, специалисты	
Музыкально - ритмические занятия	2 раза в неделю	музыкальный руководитель, воспитатели	с раннего возраста
Физминутки (на каждом занятии)	ежедневно	воспитатели, специалисты	с раннего возраста
Подвижные игры и упражнения (на прогулке и в группе)	ежедневно	воспитатели, специалисты	с раннего возраста
«Час подвижной игры»	1 раз в неделю	воспитатели	с младшей группы
Самостоятельная двигательная активность	ежедневно	воспитатели	с раннего возраста
Двигательные разминки (хороводные игры, психодрамы, ритмопластика, т.д.)	ежедневно	воспитатели	с младшей группы

Физкультурные развлечения	1 раз в месяц	воспитатели, инструктор по ФИЗО	с раннего возраста
Физкультурные праздники; Соревнования	2 раза в год	заместитель заведующего по МР, инструктор по ФИЗО	со средней группы
Прогулки - походы за пределы детского сада	по мере необходимости	воспитатели, инструктор по ФИЗО	
<i>Закаливание</i>			
Облегченная одежда в группе и на прогулке	ежедневно	воспитатели, медицинская сестра	с раннего возраста
Прогулки на свежем воздухе (2 раза в день)	ежедневно	воспитатели	с раннего возраста
Ходьба по массажным коврикам (после сна)	ежедневно	воспитатели, медицинская сестра	с раннего возраста
Босохождение (до и после дневного сна)	ежедневно	воспитатели, медицинская сестра	с раннего возраста
Умывание рук до локтя прохладной водой после сна	ежедневно	воспитатели	с раннего возраста
Соблюдение графика проветривания	ежедневно (по графику)	воспитатели, медицинская сестра	с раннего возраста
Оздоровительный бег	ежедневно, в конце прогулки	воспитатели	старший дошкольный возраст
Спортивные игры	ежедневно, на прогулке	воспитатели, инструктор по ФИЗО	старший дошкольный возраст
Босохождение на участке детского сада	летом, в соответствии с погодой	воспитатели, медицинская сестра	со средней группы
Мытье ног после прогулки		воспитатели, медицинская сестра	со средней группы
Игры с песком и водой	ежедневно	воспитатели, младшие воспитатели	ранний возраст, младший дошкольный возраст

Образовательная деятельность с детьми

Беседы о привитии культурно-гигиенических навыков, о здоровье детей.	постоянно	воспитатели	с раннего возраста
Занятия с детьми по формированию навыков здорового образа жизни.	постоянно	воспитатели	с младшей группы
Занятия - экскурсии	1 раз в квартал	воспитатели	со старшей группы

ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 33 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Винокурова Надежда Степановна, Заведующий
23.11.2022 09:14 (MSK), Сертификат 470DEF00C1ADBABA4789405975613F22