

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
№ 18 п.г.т. Мурмаши Кольского района Мурманской области.**

Согласовано

**Пронина**

Подписано цифровой подписью:  
Пронина  
Дата: 2022.06.08 13:06:12 +03'00'

Врач- педиатр



Русакова Э.Ш

09.01 2021 г.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №18 г.т. Мурмаши  
Пронина И.А.



Приказ от 09.01.2021 г. № 3

**ПЛАН-ПРОГРАММА  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ  
МЕРОПРИЯТИЙ  
В МБДОУ № 18  
п.г.т. Мурмаши Кольского района Мурманской области**

**«ЗДОРОВЯЧОК»**  
2021-2026 учебный год.

*Разработан: 25.12.20 г.*

*Авторский коллектив:*

*Врач-педиатр –Русакова Э.Ш.*

*Заведующий –Пронина И.А.*

*Заместитель заведующей по ВМР – Личутина О.А.*

*Старшая медицинская сестра – Аравина Т.Г., Левакова Н.Е.*

*Инструктор по физической культуре – Компаниец И.В.*

*Педагог-психолог – Морозова Я.В.*

## **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 пяти лет.

### **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, 60 % 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. Федеральный Закон РФ от 21.11.2011г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный Закон РФ от 12.04.2010 г. № 61-ФЗ «Об обращении лекарственных средств»;
4. Федеральный закон №52 от 30.03.1999г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (ст.10, 28, 29, 31, 35)
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 12.11.2012 г. № 1152 «Об утверждении Положения о государственном контроле качества и безопасности медицинской деятельности»;
6. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 05.11.2013г. № 822н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним, в том числе в период обучения и воспитания в образовательных организациях»;

7. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 04.04.2003 г. № 139 «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений»
8. Приказ Министерства образования и науки Мурманской области от 23.11.2009 г. №655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований и структуре общеобразовательной программы дошкольного образования»
9. Постановление Правительства РФ от 15.10.2012г. № 1043 «Об утверждении Положения о федеральном государственном надзоре в сфере обращения лекарственных средств»;
10. Постановление Правительства РФ от 25.09.2012г. № 970 «Об утверждении Положения о государственном контроле за обращением медицинских изделий»;
11. Постановление Правительства РФ от 16.04.2012г. № 291 «О лицензировании медицинской деятельности (за исключением указанной деятельности, осуществляемой медицинскими организациями и другими организациями, входящими в частную систему здравоохранения, на территории инновационного центра «Сколково»)»;
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20 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»
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. № 32 «Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
13. Устав образовательного учреждения.
14. Образовательная программа ДОУ.

### **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 «Здоровячок» направлен на рациональное осуществление совместными усилиями педагогов, специалистов ДОУ 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 ДОУ.
- Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности методами диагностики.
- Составление планов оздоровления для всех возрастных групп.
- 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.

## Раздел 3

### Физкультурно-оздоровительная работа

Содержание работы	Срок	Ответственный
Антропометрия	сентябрь, март	Медицинская сестра
Уточнение списка детей по группам здоровья	сентябрь, март	Врач – педиатр, медицинская сестра
Обработка данных антропометрии и внесение результатов в журналы	сентябрь, март	Медицинская сестра, зам. зав. ВМП
Медико-педагогический контроль за проведением занятий и закалывающих процедур	по плану	Заведующий ДОУ, медицинская сестра, зам. зав. ВМП
Проведение мониторинга по физическому развитию	октябрь, май	Инструктор по ФК, зам. зав. ВМП

Составление графика индивидуальной работы с детьми, не усваивающих программу. Написание рекомендаций для воспитателей по индивидуальной работе с детьми	Ежемесячно	Инструктор по ФК
Разработка и подборка конспектов спортивных досугов, перспективных планов, мероприятий для "тематических недель и дней" для всех возрастных групп.	Ежемесячно	Инструктор по ФК, зам. зав. ВМР воспитатели
Подбор комплексов упражнений для глаз, дыхания, гимнастик после сна, игровых самомассажей лица, ушных раковин, пальцев рук и т.д.	В течение года	Инструктор по ФК, зам.зав. ВМР воспитатели

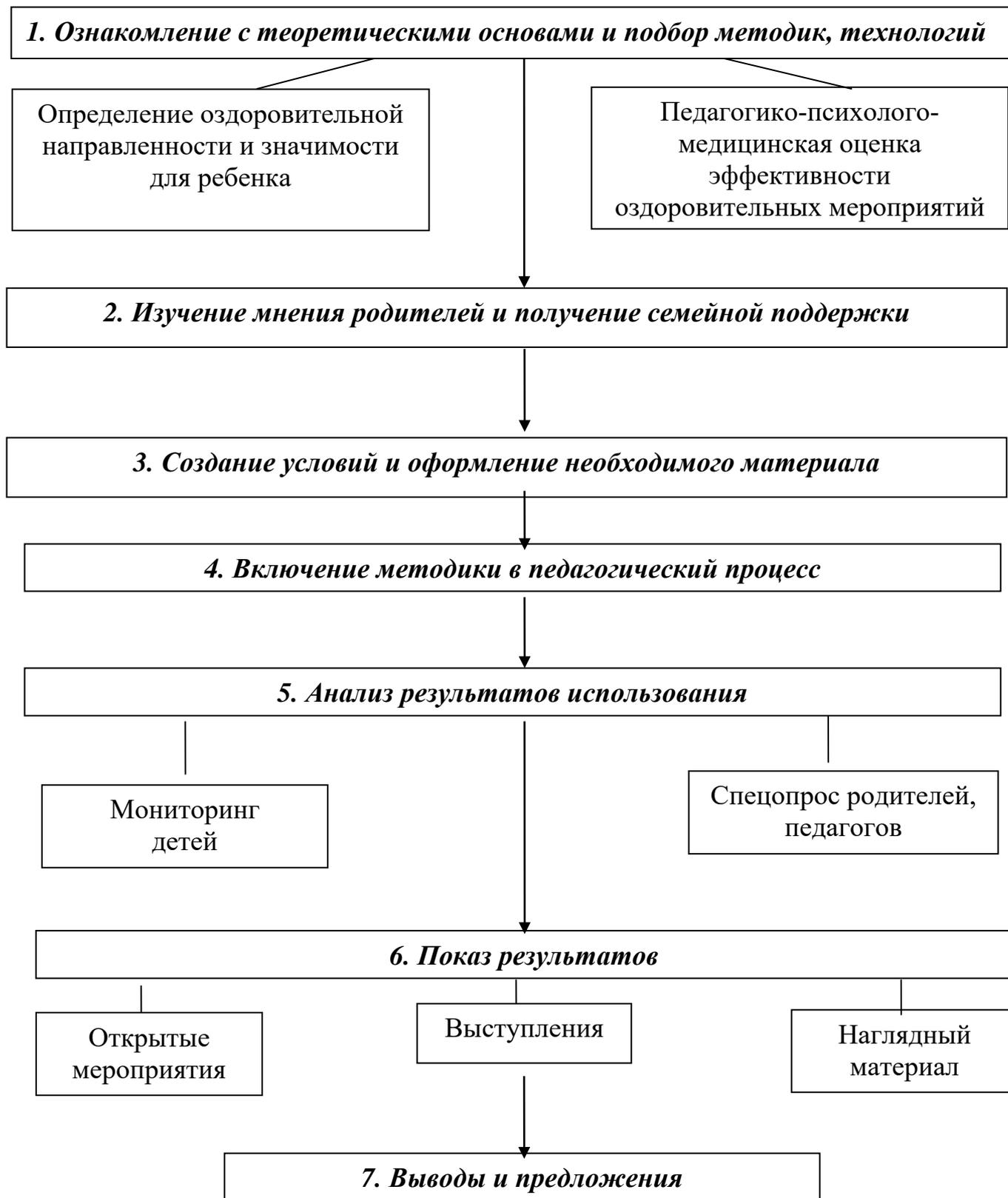
**Деятельность сотрудников дошкольного учреждения в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы.**

<b>Наименование должности</b>	<b>Содержание деятельности</b>
<i>Заведующий</i>	-создает необходимые условия для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием; -обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных, антитеррористических 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.
<i>Старшая медицинская сестра</i>	- осматривает детей; - осуществляет контроль за режимом дня; - направляет на профилактические прививки в поликлинику; - оказывает первичную медико-санитарную помощь; -организует и контролирует проведение всех физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах; - наблюдает за динамикой физического развития детей; - проверяет организацию питания в группах; -контролирует выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-проводит санитарно-просветительскую работу среди сотрудников детского сада и родителей;</li> <li>-контролирует качество поставляемых продуктов, соблюдение правил их хранения и реализации;</li> <li>-следит за качеством приготовления пищи;</li> <li>-ведет бракераж готовой пищевой продукции;</li> <li>-следит за выполнением графика получения пищи.</li> </ul>
<i>Зам. зав. ВМР</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составляет расписание занятий с учетом возраста детей, план оздоровительной работы, двигательный режим в разных возрастных группах;</li> <li>- контролирует проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах;</li> <li>- осуществляет контроль за режимом дня;</li> <li>- осуществляет подбор пособий и игрушек в соответствии с гигиеническими требованиями к ним с учетом возрастных особенностей детей;</li> <li>- проводит консультативную работу среди родителей и педагогов по вопросам физического развития и оздоровления детей.</li> </ul>
<i>Педагог-психолог</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдает за динамикой нервно-психического развития детей;</li> <li>-проводит диагностику психического здоровья детей и их эмоционального благополучия;</li> <li>-составляет коррекционные планы по улучшению эмоционального благополучия и нервно-психического развития детей;</li> <li>-проводит соответствующую коррекционную работу.</li> </ul>
<i>Инструктор по физической культуре</i>	<ul style="list-style-type: none"> <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, проводит диагностику двигательных навыков;</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, закаливающие мероприятия;</li><li>-соблюдают режим дня;</li><li>- следят за правильной организацией питания детей;</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>

**Структура внедрения здоровьесберегающих методик, технологий в воспитательный процесс ДОУ**



## Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание
1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>-щадящий режим (адаптационный период)</li> <li>-гибкий режим</li> <li>-сетка занятий в соответствии с СП</li> <li>-организация каникул</li> <li>-организация микроклимата и стиля жизни группы</li> <li>-обеспечение светового режима;</li> <li>-цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса.</li> </ul>
2	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гигиеническая гимнастика;</li> <li>- проведение физкультурных занятий с элементами корригирующей гимнастики в комплексе с дыхательными и релаксационными упражнениями;</li> <li>- оздоровительно - развивающие физкультурные занятия на свежем воздухе;</li> <li>-подвижные игры, элементы спортивных игр;</li> <li>-профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения);</li> <li>-пешие, целевые прогулки (турпоходы).</li> </ul>
3	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование культурно-гигиенических навыков;</li> <li>-игры с водой и песком.</li> </ul>
4	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сон в проветренном помещении;</li> <li>- сон без маек;</li> <li>- соблюдение температурного режима;</li> <li>-прогулки на свежем воздухе;</li> <li>-обеспечение температурного режима и чистоты воздуха (соблюдение графиков проветривания).</li> </ul>
5	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>-развлечения, праздники;</li> <li>-игры-забавы;</li> <li>-дни здоровья;</li> <li>-каникулы;</li> <li>-малые туристические походы;</li> <li>-тематические недели и дни ("Неделя спорта" - август, "Всемирный День Здоровья" - 7 апреля, «Папа, я – спортивная семья», «Малые олимпийские игры», «Зарничка», «День защиты детей»).</li> </ul>
6	Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>-рациональное питание;</li> <li>-введение йодированной соли в пищу;</li> <li>-фрукты, овощи, соки;</li> <li>-витаминоизация 3- го блюда;</li> <li>-введение в пищу фитонцидов;</li> <li>-коррекция питания, гипоаллергенная диета.</li> </ul>

7	Закаливающие мероприятия	- гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»; - воздушное контрастное закаливание; - игровой самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук; -босохождение по ребристой поверхности; - сон без маек; -дыхательная гимнастика; -полоскание полости рта водой комнатной температуры.
8	Пропаганда здорового образа жизни	-цикл бесед о здоровье и здоровом питании; -специальные занятия по ОБЖ; -беседы о здоровом образе жизни

### Физкультурно-оздоровительный режим

№	Содержание работы	Время проведения	Ответственный
1	Прием детей и их осмотр	Ежедневно	Воспитатели
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели
3	Завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник	По режиму	Повар, мед. сестра, мл. воспитатели, воспитатели
4	Физкультурные занятия	По учебному плану	Инструктор по ФК, воспитатели
5	Музыкальные занятия	По учебному плану	Музыкальный руководитель, воспитатели
6	Физкультминутки	В течение занятий	Воспитатели
7	Игры между занятиями	Ежедневно	Воспитатели
8	Прогулка	По режиму	Воспитатели
9	Подвижные игры	По плану воспитательно-образовательной работы	Воспитатели
10	Спортивные игры	По плану воспитательно-образовательной работы	Инструктор по ФК, воспитатели
11	Спортивные упражнения на прогулке	По плану воспитательно-образовательной	Воспитатели

		работы	
12	Физкультурный досуг	1 раз в квартал	Инструктор по ФК, воспитатели
13	Физкультурный праздник	1 раз в квартал	Инструктор по ФК, зам. зав. по ВМР, воспитатели
14	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	Воспитатели
15	Дневной сон	По режиму	Воспитатели
16	Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, воздушные ванны, полоскание рта водой комнатной температуры)	По плану оздоровительно-профилактических мероприятий	Воспитатели, медицинская сестра, инструктор по ФК, зам. зав. по ВМР.
17	Медицинское обследование состояния здоровья детей	2 раза в год	Медицинская сестра, врач
18	Обследование физического развития детей	2 раза в год	Инструктор по ФК, педагог-психолог
19	Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий, зам.зав. ВМР, медицинская сестра, инструктор по ФК
20	Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий, медицинская сестра, зам. зав. ВМР
21	Тепловой и воздушный режим	По графику	Воспитатели, медицинская сестра, заведующий.
22	Санитарно-гигиенический режим	Постоянно	Воспитатели, медицинская сестра, заведующий

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНО - ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ В МБДОУ Д/С № 18

## *Группа раннего возраста.*

1. Соблюдение температурного режима в группе.
2. Соблюдение режима проветривания.
3. Одежда и обувь по сезону.
4. Закаливающие процедуры, дыхательные упражнения.
5. Хождение босиком после сна по ребристым дорожкам.
6. Сон без маек постоянно.
7. Прогулки два раза в день.
8. Утренняя гимнастика, занятия физкультурой.
9. Витаминизация третьего блюда.
10. Сироп шиповника по 1 ч. ложке один раз в день.
11. Оксолиновая мазь утром перед заходом в группу (в период подъема ОРВИ)
12. Чесночные кулончики (в период подъема ОРВИ)
13. Аромотерапия (в период полярной ночи)

## *Младшая группа.*

1. Соблюдение температурного режима в группе.
2. Соблюдение режима проветривания.
3. Одежда и обувь по сезону.
4. Закаливающие процедуры, дыхательные упражнения.
5. Хождение босиком после сна по ребристым дорожкам.
6. Сон без маек постоянно.
7. Прогулки два раза в день.
8. Утренняя гимнастика, занятия физкультурой.
9. Витаминизация третьего блюда.
10. Рыбий жир по 1 капсуле один раз в день.
11. Оксолиновая мазь утром перед заходом в группу (в период подъема ОРВИ)
12. Чесночные ингаляции (в период подъема ОРВИ)

13. Ароматерапия (в период полярной ночи)
14. Полоскание ротовой полости кипяченой водой после обеда (гигиеническая процедура)

### ***Средняя группа.***

1. Соблюдение температурного режима в группе.
2. Соблюдение режима проветривания.
3. Одежда и обувь по сезону.
4. Закаливающие процедуры, дыхательные упражнения.
5. Хождение босиком после сна по ребристым дорожкам.
6. Сон без маек постоянно.
7. Прогулки два раза в день.
8. Утренняя гимнастика, занятия физкультурой.
9. Витаминизация третьего блюда.
10. Рыбий жир по 2 капсулы один раз в день.
11. Оксолиновая мазь утром перед заходом в группу (в период подъема ОРВИ)
12. Чесночные ингаляции (в период подъема ОРВИ)
13. Ароматерапия (в период полярной ночи)
14. Полоскание ротовой полости кипяченой водой после обеда (гигиеническая процедура)

### ***Старшая группа.***

1. Соблюдение температурного режима в группе.
2. Соблюдение режима проветривания.
3. Одежда и обувь по сезону.
4. Закаливающие процедуры, дыхательные упражнения.
5. Хождение босиком после сна по ребристым дорожкам.
6. Сон без маек постоянно.
7. Прогулки два раза в день.
8. Утренняя гимнастика, занятия физкультурой.
9. Витаминизация третьего блюда.

10. Оксолиновая мазь утром перед заходом в группу (в период подъема ОРВИ)
11. Рыбий жир по 2 капсулы один раз в день.
12. Чесночные ингаляции (в период подъема ОРВИ)
13. Ароматерапия (в период полярной ночи)
15. Полоскание ротовой полости кипяченой водой после обеда (гигиеническая процедура)

### ***Подготовительная группа.***

1. Соблюдение температурного режима в группе.
2. Соблюдение режима проветривания.
3. Одежда и обувь по сезону.
4. Закаливающие процедуры, дыхательные упражнения.
5. Хождение босиком после сна по ребристым дорожкам.
6. Сон без маек постоянно.
7. Прогулки два раза в день.
8. Утренняя гимнастика, занятия физкультурой.
9. Витаминизация третьего блюда.
10. Оксолиновая мазь утром перед заходом в группу (в период подъема ОРВИ)
11. Рыбий жир по 2 капсулы один раз в день.
12. Чесночные ингаляции (в период подъема ОРВИ)
13. Ароматерапия (в период полярной ночи)
14. Полоскание ротовой полости кипяченой водой после обеда (гигиеническая процедура)



## Раздел 5

### Работа с родителями

№	Направления	Содержание
1	<b>Санитарно-просветительская работа</b>	<p>- консультации специалистов (инструктор по ФК, музыкальный руководитель, педагог-психолог, учитель-логопед)</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>• «Чем опасен грипп для ребёнка»</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>- консультирование родителей по вопросам адаптации и 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> <p>-совместные туристические походы</p> <p>- «Здравиады»</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>