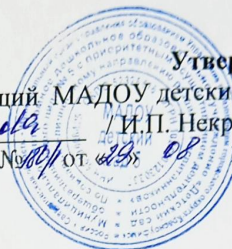


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 с приоритетным осуществлением деятельности  
по социально-личностному направлению развития воспитанников»

Юридический адрес: 623300, Свердловская обл., город Красноуфимск, пер. Кирова, 15

Утверждён:  
заведующий МАДОУ детский сад 5  
*И.П. Некрасова* / И.П. Некрасова /  
Приказ № *009* от *23.08* 2025 г.



**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ**  
**по сохранению и укреплению здоровья**  
**воспитанников**  
**на 2025- 2026 уч.год.**

г.Красноуфимск  
2025 г.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня.

**Целью** оздоровительной работы в ДОУ является создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни.

**Реализация данного направления обеспечивается:**

- направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование (как приоритетное направление в работе дошкольного учреждения);
- комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года;
- созданием оптимальных педагогических условий пребывания детей в ДОУ;
- формированием подходов к взаимодействию с семьей и развитием социального партнерства.

№	Мероприятия	Срок	Ответственные
<b>Работа с воспитанниками</b>			
<b><i>Просветительская работа</i></b>			
<b><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.</b>			
1	Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно	Воспитатели
2	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	Воспитатели
<b><i>Проведение специальных закаливающих процедур</i></b>			
<b><u>Цель:</u> Профессионально и качественно организовывать проведение закаливающих мероприятий, использовать закаливающие методики, апробированные в ходе эксперимента, систематическое и качественное их обновление.</b>			

1	Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.	Ежедневно	Инструктор по ФК Воспитатели
2	Контрастное обливание ног.	В летний период ежедневно	
3	Сон при температуре воздуха в спальне +19 градусов.	Ежедневно	Мед. сестра Воспитатели
4	Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна.	Ежедневно	Воспитатели
5	Проведение точечного массажа .	Ежедневно	Воспитатели
6	Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой.	Ежедневно	Воспитатели Учитель-логопед
7	Динамические упражнения.	Ежедневно	Воспитатели
8	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика.	Ежедневно	Воспитатели Учитель-логопед
9	Корригирующая гимнастика.	Ежедневно	Воспитатели
10	Босохождение. Ходжение босиком по покрытому и непокрытому полу.	Ежедневно	Воспитатели
11	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия.	Ежедневно	Воспитатели
12	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.	Ежедневно	Воспитатели

#### **Физкультурно-оздоровительные мероприятия**

**Цель: 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.**

1	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.)	По расписанию	Воспитатели Инструктор по ФК
2	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели Инструктор по ФК
3	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели
4	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности.	Ежедневно	Воспитатели

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастика для глаз;</li> <li>- пальчиковая гимнастика;</li> <li>- дыхательная гимнастика;</li> <li>- физкультминутки</li> </ul>		
5	Оздоровительный бег	на прогулке	Воспитатели Инструктор по ФК
6	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели Инструктор по ФК Музыкальный руководитель
7.	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели Инструктор по ФК Музыкальный руководитель
8.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели Инструктор по ФК Музыкальный руководитель
9.	Туристические походы	1 раз в год	Воспитатели Родители Инструктор по ФК
<b>Работа с родителями</b>			
<b><i>Санитарно-просветительская работа с родителями</i></b>			
<b><u>Цель:</u> реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.</b>			
1	Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	По плану	Воспитатели Инструктор по ФК Мед. сестра
2	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану	Воспитатели Инструктор по ФК Мед. сестра
3	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	Постоянно	Воспитатели Инструктор по ФК Мед.сестра
<b>Работа с сотрудниками</b>			
<b><i>Медико-педагогический контроль</i></b>			
<b><u>Цель:</u> отслеживание и координация работы по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.</b>			
1	Усилить контроль за организацией рационального питания соответственно	Ежедневно	Заведующий Мед. сестра

	возрасту и здоровью детей.		
2	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	Зам. заведующего Мед. сестра
3	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Зам. заведующего Мед. сестра
4	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	Зам. заведующего Мед. сестра
5	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Зам. заведующего Мед. сестра
6	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Зам. заведующего Мед. сестра

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849431

Владелец Некрасова Ираида Павловна

Действителен с 02.09.2025 по 02.09.2026