

Принято на педагогическом  
совете МБДОУ детский сад  
«Зернышко»  
Протокол № 5  
от 22.08.2026 г.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
детский сад «Зернышко»  
В.Э. Мясоедова  
Приказ 30-ОД от 24.08.2026г

**ПЛАН РАБОТЫ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ  
МБДОУ детского сада «Зёрнышко»  
на 2026 -2027 учебный год**

# х.Крюково

## **План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.**

**Цель:** Созданий условий для охраны и укрепления здоровья детей, организации здоровья берегающего пространства в ДОУ.

**Задачи:**

1. Создание условий для двигательной активности и физического развития детей (физкультурный зал, физкультурных центров во всех возрастных группах).
2. Использование здоровье берегающих технологий и оздоровительных методик в работе ДОУ.
3. Взаимодействие с родителями и социальными институтами по созданию здоровье берегающего пространства в ДОУ.

| №                                                                                                                                                                                                                                                                    | Содержание работы                                                                                      | Сроки         | Ответственные                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------|
| <b>Профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия.</b>                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                        |               |                                       |
| <p align="center"><b><u>Проведен ие специальных закаливающих процедур</u></b></p> <p><i>онально и качественно организовывать проведение закаливающих мероприятий, использовать апробированные вающие методики, систематическое и качественное их обновление.</i></p> |                                                                                                        |               |                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                      | Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.                            | Ежедневно     | Воспитатели, помощники воспитателя    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                      | Сон при температуре воздуха в спальне 18-21 градусов                                                   | Ежедневно     | Воспитатели, помощники воспитателя    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                      | 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 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                      | Босохождение. Ходение босиком по покрытому и непокрытому полу.                                         | Летний период | Воспитатели, помощники воспитателя    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                      | Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.            | Ежедневно     | Воспитатели, помощники воспитателя    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                      | Тропа здоровья                                                                                         | Летний период | Воспитатели                           |

### Прфилактические 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 | фельдшер    |

### 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, нормализации обмена веществ.

|                                                                              |                                |        |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|
| Фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня. | Весна, осень                   | повара |
| Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.                | Согласно меню и карт раскладок | повара |

|                                                                                                                                                                           |               |                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------|
| 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 овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуски.                                                                                                          | Ноябрь-апрель | Воспитатели, помощники воспитателя, повара |

### ***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.**

|                                                                                                                                                                                                                         |           |                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------|
| 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                           |
| Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением                                                                                                                                                                        | Ежедневно | Воспитатели, музыкальный руководитель |

|  |                                                                                                                                                            |                                           |                                          |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|
|  | Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.                                                                                                     | Ежедневно на прогулке и в свободное время | Воспитатели                              |
|  | Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: — гимнастика для глаз; — пальчиковая гимнастика; — дыхательная гимнастика; — физкультминутки | Ежедневно                                 | Воспитатели<br>музыкальный руководитель  |
|  | Оздоровительный бег                                                                                                                                        | Ежедневно на прогулке                     | воспитатели                              |
|  | Физкультурные досуги с участием родителей                                                                                                                  | 2 раза в год                              | Воспитатели, музыкальный руководитель    |
|  | Праздники здоровья                                                                                                                                         | 1 раз в месяц                             | Музыкальные руководители, воспитатели    |
|  | Спортивные праздники                                                                                                                                       | 1 раз в квартал                           | Музыкальные руководители, воспитатели    |
|  | Дыхательные упражнения                                                                                                                                     | Во время занятий                          | Воспитатели, специалисты                 |
|  | Динамические упражнения                                                                                                                                    | По плану                                  | Воспитатели, специалисты                 |
|  | Пальчиковая и артикуляционная гимнастика                                                                                                                   | Во время занятий                          | Музыкальные руководители,<br>Воспитатели |

**Музыкально-оздоровительные мероприятия.**

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

|                                                                                |                  |                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------|
| Использование приемов релаксации:<br>— минутки тишины;<br>— музыкальные паузы; | 3-4 раза в день  | Воспитатели, музыкальный руководитель |
| Психогимнастика в сочетании с само<br>массажем.                                | Ежедневно        | Воспитатели, специалисты              |
| Пальчиковая и артикуляционная<br>гимнастика                                    | Во время занятий | Воспитатели, специалисты              |
| Упражнения на формирование и<br>развитие артикуляционной моторики.             | Во время занятий | Воспитатели, специалисты              |
| Упражнения на развитие внимания,<br>памяти, мышления                           | Во время занятий | Воспитатели, музыкальный руководитель |
| Дыхательная гимнастика                                                         | Ежедневно        | воспитатели, специалисты              |

|                                                                                                                                                           |               |                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------|
| Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом: — игры и упражнения по развитию коммуникативных связей и коррекции нежелательных черт характера; | По плану      | Музыкальные руководители, воспитатели |
| Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию                                                                                  | По плану      | Воспитатели, музыкальный руководитель |
| Музыкальные утренники и развлечения                                                                                                                       | 1 раз в месяц | Воспитатели, музыкальный руководитель |

**Санитарно - просветительская работа (с детьми, сотрудниками, родителями)**

**Санитарно-просветительская работа с детьми.**

***Цель: 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 | воспитатели |
| Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей. | постоянно | воспитатели |

**Санитарнопросветительская работа с сотрудниками.**

***Цель: повышение компетентности сотрудников ДОУ 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 |
| Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему:<br>«Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»                 | Ноябрь-декабрь | Заведующий |
| Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».                    | В течении года | Заведующий |

### **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 | Заведующий<br>Воспитатели |
| Консультации, практикумы для                                          |               |                           |

|                                                                               |                       |             |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------|
| родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.                         | По плану воспитателей | Воспитатели |
| Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей. | В течении года        | Воспитатели |