

Принят решением педсовета
от 29.08.2024 г., протокол №1
Утвержден приказом № 49-од
от 30.08.2024 г.
Заведующий МБДОУ №15
_____/Т.М. Голубкова/

ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В МБДОУ №15 НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Цель: охрана, укрепление здоровья, коррекция недостатков речевого развития, формирование навыков и потребности здорового образа жизни воспитанников.

Направления работы	Содержание и формы работы	Срок	Ответственные
I. Организация режима жизни	1. Типовой режим дня по возрастным группам. 2. Щадящий комфортный режим дня в адаптационный период, после болезни; в период полярной ночи. 3. Определение оптимальной учебной нагрузки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. 4. Организация двигательного режима 5. Оздоровительные каникулы.	Ежедневно в теч. года период адаптации, после заболевания, полярной ночи (декабрь-январь) Ежедневно Ежедневно 2 раза в год	Воспитатели, медперсонал Воспитатели, специалисты Ст. воспитатель, педагоги Педагоги -//-
II. Физкультурно-оздоровительная работа	<u>1. Регламентированная деятельность:</u> - Занятия физической культурой - Утренняя гимнастика на открытом воздухе (в зависимости от погодных условий). - Корригирующая гимнастика после дневного сна - Физминутки в середине занятий <u>2. Частично регламентированная деятельность:</u> - Подвижные игры на воздухе и в помещении. - Оздоровительный бег - Спортивный досуг - Спортивный праздник.	3 раза в неделю (1 раз на ул.) Ежедневно Ежедневно в сочетании с воздушными ваннами (5 мин) Ежедневно в процессе НОД по мере необходим. (2-4 мин) Ежедневно (20-30 мин) Ежедневно в конце утренней гимнастики, физзанятия, прогулки (3-7 мин.) 1 раз в месяц 2 раза в год	Воспитатели -//- воспитатели воспитатели, специалисты Воспитатели воспитатели -//-

	<ul style="list-style-type: none"> - Дни Здоровья. - Ближний туризм - Индивидуальная работа по развитию движений <p><u>3.Нерегламентированная деятельность:</u></p> <p>Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке.</p>	<p>1 раз в квартал</p> <p>1 раз в месяц</p> <p>В свободное от занятий время, во время прогулок (12-15 мин)</p> <p>ежедневно</p>	<p>-//-</p> <p>-//-</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p>
III. Лечебно-профилактическая работа	<p>1. Диспансеризация: профосмотры врачами-специалистами, выведение диспансерных групп детей.</p> <p>2. Антропометрия, подбор мебели в соответствии с антропометрическими показателями детей</p> <p>3. Закаливающие процедуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воздушные ванны - солнечные ванны в летний период - босохождение - игры с водой, умывание - физические упражнения на открытом воздухе - полоскание горла водой комн. t <p>4. Профилактические мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - массаж местный и общий оздоровительный, расслабляющий, тонизирующий, массаж мелких мышц верхних конечностей - гидромассаж ног - физиотерапевтические процедуры - витаминпрофилактика (поливитамины, отвар шиповника, витаминный чай) - фитотерапия (чесночные бусы) - вакцинопрофилактика - оздоровительные мероприятия в полярную ночь 	<p>1 раз в год</p> <p>2 раза в год</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно на прогулке</p> <p>после дневного сна</p> <p>в течение дня</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно после обеда</p> <p>По назначению врачей-специалистов</p> <p>По назначению врачей-специалистов</p> <p>-//-</p> <p>В течение года</p> <p>эпидпериод</p> <p>октябрь-ноябрь</p> <p>декабрь-март</p>	<p>Врачи ДПО</p> <p>Старшая медсестра, НХО, воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>-//-</p> <p>-//</p> <p>-//-</p> <p>-//-</p> <p>-//-</p> <p>Медсестра массажная</p> <p>-//-</p> <p>Медсестра физиотерапевтическая</p> <p>Ст. медсестра</p> <p>-//-</p> <p>Врач-педиатр ДПО</p> <p>Врач-педиатр, ст. медсестра</p> <p>Воспитатели,</p>

	<p>(увеличение продолжительности дневного сна, увеличение времени пребывания детей на свежем воздухе за счёт сокращения времени учебной деятельности, зимние каникулы).</p> <p>5. Коррекционные мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - корригирующие упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия; - разработка индивидуальных образовательных маршрутов для организации работы с детьми с проблемами в развитии; - логокоррекционная работа с детьми; - коррекционная работа по заданию логопеда во 2-ю половину дня; - психокоррекционные мероприятия - медикаментозная коррекция 	<p>Ежедневно, в различн. формах физкультурно-оздоровит. работы 1 раз в год</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>по назначению врачей</p>	<p>специалисты</p> <p>Воспитатели</p> <p>Педагоги, медработники</p> <p>Учителя-логопеды</p> <p>Воспитатели, спец-ты</p> <p>Педагог-психолог</p> <p>Медработники</p>
IV. Организация питания	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами. 2. Дифференцированное питание в соответствии с соматической патологией. 3. «С» - витаминизация третьего блюда. 4. Лимонно-медово-чесночные смеси. 5. Формирование у детей гигиенических навыков культуры еды и столового этикета. 	<p>ежедневно в течение года</p> <p>ежедневно</p> <p>в теч. учебного года</p> <p>1 раз в 2 месяца и в эпид. период ежедневно</p>	<p>Ст. медсестра, повара</p> <p>Ст. медсестра, повара</p> <p>Ст. медсестра, повара</p> <p>Ст. медсестра, повара</p> <p>Педагоги</p>
V. Формирование основ гигиенических знаний и ЗОЖ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей в соответствии с требованиями программы. 2. Занятия по формированию ЗОЖ и ОБЖ 3. Уроки Здоровья (все группы). 4. Развлечения по формированию ЗОЖ 5 Тематические акции по ЗОЖ и ОБЖ 	<p>ежедневно</p> <p>1 раз в месяц</p> <p>1 раз в квартал</p> <p>1 раз в квартал</p> <p>В течение года по плану</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Ст. медсестра</p> <p>Педагоги</p> <p>Педагоги</p>
VI. Методическая и организационно-педагогическая работа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Взаимодействие с социумом как участниками процесса здоровьесбережения: <ul style="list-style-type: none"> - Публикация материалов по оздоровлению и физическому развитию детей в информационных 	<p>еженедельно</p>	<p>Воспитатели, ст. воспитатель</p>

	<p>уголках для родителей, на сайте ДОО, - Информационные плакаты и бюллетени по профилактике и лечению детских болезней, - Практические рекомендации для родителей ЧБД, - Фотовыставки для родителей по пропаганде ЗОЖ, физическому развитию детей, - Привлечение родителей к участию в спортивных праздниках, развлечениях, оздоровительных и профилактических акциях и проектах, логопедических тренингах. - Консультативный пункт логопедической и психолого-педагогической помощи для родителей (законных представителей) дошкольников, имеющих проблемы речевого развития (в т.ч. неорганизованных, из других ДОО). - Участие детей в городских спортивных соревнованиях, физкультурно-оздоровительных мероприятиях среди воспитанников ДОО («Безопасное колесико», «Веселая лыжня» и др. - Отбор преподавателями ДЮСШ воспитанников для занятий в спортивных секциях. - Профилактические беседы о безопасности с детьми инспекторов ОГИБДД, ЛОВД, ГИМС, ГУ МЧС.</p> <p>2. Работа с педагогами: - Заседания ПМПк. - Семинары, консультации, педсоветы по вопросам здоровья сбережения воспитанников. - Организация работы по образовательным проектам здоровьесберегающей направленности - Контроль организации оздоровительных мероприятий. - Мониторинг физического развития и здоровья детей - Анализ заболеваемости воспитанников.</p>	<p>2 раза в месяц в течение учебного года -//- -//- -//- в течение года -//- ежегодно 1 раз в год 2 раза в год 4 раза в год в течение года по плану в течение года -//- ежедневно 3 раза в год 1 раз в месяц</p>	<p>Старшая медсестра -//- Педагоги -//- Учителя-логопеды -//- Педагоги Тренеры-преподаватели ДЮСШ Инспекторы ГИБДД -//- Ст. воспитатель Ст. воспитатель, воспитатели Заведующий, ст. воспитатель, ст. м/с Заведующий, педагоги, ст. медсестра Заведующий, ст. м/с</p>
--	--	--	---

МОДЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ДОО

Формы	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов				
Утренняя гимнастика на улице	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10 - 12 мин.
Психогимнастика	2 раза в неделю 3-5 мин	2 раза в неделю 5 - 7 мин	2 раза в неделю 7 – 10 мин	2 раза в неделю 10 - 12 мин
Подвижные игры	Ежедневно до 10 минут			
Физминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно 3-5 минут			
Музыкально - ритмические движения	Ежедневно			
Динамический час (ЧДА)	1 раз в неделю 10 – 15 мин	1 раз в неделю 15 – 20 мин	1 раз в неделю 20 – 25 мин	1 раз в неделю 25 – 30 мин
Двигательные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 мин.	Ежедневно 10-15 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 20-30 мин.
Индивидуальная работа по развитию основных движений	ежедневно 18 – 10 мин	ежедневно 10 – 12 мин	ежедневно до 15 мин	ежедневно до 20 мин
Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна			
Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна			
Корректирующие упражнения	Ежедневно после дневного сна (профилактика плоскостопия: ходьба по ребристым дорожкам, массажным коврикам), 2/3 раза в неделю на физкультурных занятиях (профилактика нарушений осанки)			
Гигиенические процедуры	Ежедневно (в течение дня)			
2. Физкультурные занятия				
Физкультурные занятия в зале	2 раза в нед. по 15 мин. 1 раз в нед. ДА в группе	2 раза в нед. по 20 мин.	2 раза в нед. по 25 мин.	2 раза в нед. по 30 мин.
Физкультурные занятия на улице	-	1 раз 20 мин. (с 5 лет)	1 раз 25 мин.	1 раз 30 мин.
3. Активный отдых				
Физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 50 мин.	2 раза в год до 60 мин.
Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 30 -35 мин.	1 раз в месяц 35-40 мин.
Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
4. Самостоятельная двигательная деятельность				
Самостоятельная двиг. деятельность (подвижные и спорт. игры, ДА с использованием физоборудования)	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			

МОДЕЛЬ ЕЖЕДНЕВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ КОРРЕКЦИОННО-ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

№ n/n	Мероприятия	Периодичность проведения
<i>Коррекционно-развивающие мероприятия в режиме дня</i>		
1.	Артикуляционная гимнастика	Ежедневно: утром, вечером (3-5 мин.)
2.	Пальчиковый игротренинг	Ежедневно: утром, вечером (2-3 мин)
3.	Отработка лексико-грамматических категорий	Ежедневно: утром (5-7 мин.)
4.	Индивидуальная работа над звукопроизношением	Ежедневно: утром, вечером (5-7 мин)
5.	Индивидуальная работа по развитию графомоторных навыков	Ежедневно во 2 половину дня (7-10 мин.)
6.	Упражнения на развитие мелкой моторики: - мозаика, - шнуровка, кнопчницы, - раскрашивание, обводка, - работа с ножницами, пластилином	Ежедневно: утром, вечером
7.	Динамические паузы	Ежедневно: по мере необходимости (3-5 мин.)
8.	Подвижные игры на развитие общей моторики, координацию речи и движений (в рамках лексической темы)	Ежедневно: на прогулке, во вторую половину дня (20-30 мин)
9.	Дыхательные упражнения на развитие физиологического и речевого дыхания, приемы технологии Бос-Здоровье.	Ежедневно: утром и вечером (3-5 минут)
10.	Упражнения на релаксацию	Ежедневно: по мере необходимости (3-5 минут)
11.	Логоритмические упражнения на координацию речи с движением	- Ежедневно: утром и вечером (3-5 минут) - На музыкальных занятиях 2 раза в неделю (5-7 минут)
12.	Коррекционный час по заданию логопеда	Ежедневно (2 пол. дня): - продолжительность 20-25 минут.
13.	Вводная беседа по лексической теме	1 раз в неделю (понедельник): - продолжительность в старшей гр. – 20 мин, в подготовительной группе – 25 мин.
<i>Непосредственно образовательная деятельность</i>		
1.	Коррекционные (логопедические) занятия	4 раза в неделю: - продолжительность в старшей гр. – 20 мин, в подготовительной группе – 25 мин.
2.	Логоритмика	2 раза в месяц в музыкальном зале: - продолжительность 25-30 минут.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ И КОРРЕКЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ МБДОУ №15

№ п/п	Наименование	Применение	Время в режиме дня	Оздоровительные комплексы
1.	Мышечная релаксация	Для восстановления сил и снятия эмоционального возбуждения у детей во время занятий	Ежедневно в процессе занятий	Комплекс расслабляющих упражнений: «Кулачки», «Олени», «Штанга»
2.	Дыхательная гимнастика по «Методике развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи» И. Беляковой, Н.Н. Гончаровой	Развитие дыхательного аппарата, его гибкости и эластичности, формирование сильного, длительного, экономного выдоха.	Ежедневно в процессе лого коррекционных мероприятий	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики
3.	Артикуляционная гимнастика	Развитие точности, силы, темпа, переключаемости движений артикуляционного аппарата	Ежедневно перед занятием	Комплексы упражнений для свистящих, шипящих, сонорных звуков (в игровой форме)
4.	Гимнастика пробуждения (бодрящая)	Обеспечение позитивного настроения, психоэмоционального благополучия, постепенного перехода от сна к бодрствованию, поднятие мышечного тонуса	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин	Комплексы упражнений: на кроватях, ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях
5.	Гимнастика корригирующая	Профилактика нарушений осанки	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Комплексы упражнений
6.	Гимнастика ортопедическая	Профилактика плоскостопия и болезней опорного свода стопы	Ежедневно после дневного сна и в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Комплексы упражнений с предметами и без них.
7.	Упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления)	Повышение обучаемости, улучшение внимания, восприятия, памяти	Ежедневно на занятиях и в совместной деятельности	Этюды
8.	Физкультминутки, динамические паузы	Обеспечение активного отдыха, повышение работоспособности, предупреждение переутомления, развитие подвижности нервных процессов, создание у детей уравновешенного	Ежедневно в середине статического занятия 3-5 минут	Комплексы физкультминуток по лексическим темам. Могут включать в себя

		нервно-психического состояния		элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и др. в зависимости от вида занятия
9.	Зрительная гимнастика (техника вращения глаз)	Повышается способность глаза к точной фокусировке на различных расстояниях, улучшается зрение, укрепляется аккомодационная мышца.	Ежедневно после длительного зрительного сосредоточения	«Любопытная Варвара», «Филин».
10.	Психогимнастика	Развитие познавательной и эмоциональной сферы, снятие психоэмоционального напряжения	1 раза в неделю по 5-10 минут	Этюды
11.	Пальчиковая гимнастика	Развитие мелкой моторики, стимуляция развития речи, т.к. является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга.	Ежедневно	Комплексы упражнений
12.	Логопедический массаж: зондовый, самомассаж	Нормализация тонуса мышц.	Ежедневно в индивидуальной работе с логопедом	Комплексы упражнений
13.	Логоритмика	Развитие двигательной сферы ребенка в сочетании со словом и музыкой.	2 раза в месяц	Комплексы упражнений, сценарии
14.	Су-джок-терапия	Нормализация мышечного тонуса, Опосредованное стимулирование речевых зон в коре головного мозга.	Ежедневно	Стихотворные тексты

ЦИКЛОГРАММА КОНТРОЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ МБДОУ№15

№ п/п	Вопросы на контроле	Сроки	Ответственные
1.	<u>Санитарное состояние участка:</u> Проверка оборудования участка, детских игровых площадок на соответствие гигиеническим нормам, травмобезопасность.	Ежедневно	Заведующий, завхоз, медсестра
2.	<u>Санитарно-гигиеническое состояние помещений:</u> - Проведение генеральной и текущей уборки. - Соблюдение режима проветривания. - Температура воздуха, - Влажность - Уровень искусственного освещения - Состояние обеспеченности уборочным инвентарём, моющими и дезсредствами, условия их хранения, маркировка инвентаря - Наличие, состояния и маркировка тары для замачивания посуды в случае карантина, транспортировки грязного белья	Ежедневно 1 раз в месяц ежедневно 1 раз в год 2 раза в год 1 раз в месяц 2 раза в месяц	Заведующий, НХО медсестра
3.	<u>Состояние оборудования в групповых и спальнях помещениях</u> - Маркировка и соответствие росту ребенка и расстановки мебели - Индивидуальная маркировка предметов ухода и белья	2 раза в год 1 раз в месяц, при смене	Ст. медсестра
4.	<u>Организация детского питания:</u> - Контроль санитарно-гигиенического состояния оборудования: достаточности, маркировки оборудования и посуды; санитарно-гигиенического состояния пищеблока, кладовых; - Условия хранения сырья, достаточность поступления на пищеблок продуктов; - Соблюдение технологии производства пищи - Поточность технологических процессов - Качественный и количественный состав рациона питания, его соответствие возрастным и физиологическим потребностям; - Соблюдение правил личной гигиены персонала; - Выполнение режима питания, соответствие режима возрастным и физиологическим особенностям детей - Документация по вопросам санитарии, гигиены, технологии производства пищи, результатам бракеража, ежедневных медицинских осмотров работников пищеблока	Ежедневно 1 раз в неделю 1 раз в 10 дней 1 раз в неделю 1 раз в 10 дней постоянно 1 раз в неделю 1 раз в квартал	Ст. медсестра Разина Н.В. -//- Заведующий Голубкова Т.М. ст. медсестра, повар, кладовщик

5.	<p>Питьевой режим: Контроль безопасности и качества питьевой воды, соответствия санитарным правилам</p>	ежедневно	Ст. медсестра
5.	<p>Состояние здоровья и физическое развитие детей: -Наблюдение за утренним приемом детей и состоянием каждого ребенка в течение дня. -Проведение комплексного осмотра и обследования на педикулез.</p>		
6.	<p>Двигательный режим: Контроль -соблюдения объема двигательной активности в течение дня; - соответствия двигательного режима возрастным требованиям; - разнообразия форм двигательной активности в течение дня.</p>	Ежедневно	Ст. медсестра Разина Н.В.
7.	<p>Система закаливания: Проведение воздушных ванн, закаливающих процедур, дыхательной гимнастики. Прогулка: - Контроль соблюдения требований к проведению прогулки (продолжительность, одежда детей, организация двигательной активности); - Контроль содержания и состояния выносного материала.</p>	Ежедневно 2 раза в месяц	Ст. медсестра Разина Н.В. воспитатели -//- Ст. медсестра
8.	<p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня: - Проведение утренней гимнастики на улице; - гимнастики после сна; - индивидуальной коррекционной работы; - физкультурных занятий на воздухе, - спортивных праздников и развлечений - Проверка санитарно-гигиенического состояния места проведения занятия.</p>	Ежедневно	Разина Н.В. ст. воспитатель Вдовенко В.М., -//-
	<p>Дневной сон: - Контроль санитарно-гигиенического состояния помещения; - Контроль учета индивидуальных особенностей детей; - Контроль проведения гимнастики пробуждения.</p>	Ежедневно Ежедневно	Ст. медсестра Разина Н.В. ст. воспитатель Вдовенко В.М. Ст. медсестра Разина Н.В., ст. воспитатель

СИСТЕМА МОНИТОРИНГА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Показатель	Инструмент	Сроки	Исполнители
Критерий «Состояние здоровья детей»			
Заболеваемость детей	Медицинское обследование	Ежегодно (январь, декабрь)	Старшая медицинская сестра
Количество часто болеющих детей	Медицинское обследование	Ежегодно (январь, декабрь)	Старшая медицинская сестра
Количество детей с отклонениями в состоянии здоровья, хроническими заболеваниями	Медицинское обследование	Ежегодно (январь, декабрь)	Старшая медицинская сестра
Распределение детей по группам здоровья	Медицинское обследование	Ежегодно (январь, февраль)	Старшая медицинская сестра
Критерий «Физическое развитие»			
Антропометрические данные	Измерение: - массы тела. - роста. - окружности грудной клетки	Ежегодно (сентябрь, февраль)	Старшая медицинская сестра
Характеристика стопы	Плантография	Ежегодно (сентябрь, февраль)	Старшая медицинская сестра
Характеристика опорно-двигательного аппарата	Обследование осанки	Ежегодно (октябрь, март)	Старшая медицинская сестра
Критерий «Физическая подготовленность»			
Быстрота	Время пробега 10 м	Ежегодно (сентябрь, май)	Воспитатели
Выносливость	Бег: – на 90 м. – на 100 м. – на 150 м	Ежегодно (сентябрь, май)	Воспитатели
Скоростно-силовые качества	Бег на 30 м. Прыжки в длину с места. Метание	Ежегодно (сентябрь, май)	Воспитатели
Критерий «Двигательная активность»			
Уровень двигательной активности	Хронометраж	Ежегодно (сентябрь, май)	Воспитатели