

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 40 комбинированного вида»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом МАДОУ № 40

Протокол от 05.02. 2025г. № 3

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МАДОУ № 40

от 05.02. 2025г. № 40-Д

Программа «Здоровье»
по укреплению и сохранению здоровья воспитанников
на 2025-2027 года

Красноурьинск
2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1	Целевой	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1	Нормативно-правовая база программы	3
1.1.1.	Цели и задачи программы	4
1.1.2.	Основные направления работы	5
1.2.	Планируемые результаты программы	5
Раздел 2.	Содержательный	
2.1.	Анализ здоровья воспитанников	6
2.1.1.	Анализ уровня адаптации	6
2.2.	Показатель физического развития	8
2.3.	Заболеваемость воспитанников по годам (показатель на 1000)	9
2.4.	Система профилактической работы по оздоровлению детей	10
2.5.	Оздоровительные мероприятия для часто болеющих детей	13
Раздел 3.	Организационный	
3.1.	Организация рационального питания	14
3.2.	План оздоровительной работы	15
3.3.	План мероприятий в летний период	18
3.4.	План профилактической работы	19
3.5.	Методы и средства обеспечения программы	20
	Приложение 1	21

1.1. Пояснительная записка

В условиях современной жизни здоровье детей приобретает глобальный характер.

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки. Наши возможности каким-то образом, повлиять на сложившуюся ситуацию и социальное положение родителей, минимальны. Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДОО можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников. Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье». Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении:

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение МАДОУ «детский сад № 40»;
- организация деятельности ДОО, основанная на эффективных результатах научно-методических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- мотивация коллектива на внедрение здоровьесберегающих технологий, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников.

1.1.1. Законодательно-нормативное обеспечение программы

- Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 год. № 273-ФЗ;
- Конвенция о правах ребёнка;
- Основная общеобразовательная программа – образовательная программа дошкольного образования МАДОУ № 40;

- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», СанПиН 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (Гл. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
- Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 40 комбинированного вида».
- Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Национальный и Региональный календарь прививок.

1.1.2. Цель работы

Программа оздоровления направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников, родителей, педагогов, ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- создание комфортных психолого-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесберегающих технологий, учитывая индивидуальные особенности воспитанников;
- осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье»;
- пропаганда здорового образа жизни;
- овладение навыками самооздоровления;
- охрана их здоровья;
- эмоциональное и физическое благополучие;
- достижение оптимальной двигательной активности в соответствии с возрастом и особенностями организма воспитанников;
- снижение уровня заболеваемости;
- подготовка к школе;
- привлечение системы дополнительных образовательных программ: «Здоровичок», «Юный пловец» и «Маленький дельфин», к формированию здорового образа жизни воспитанников.

1.1.3. Основные направления работы

Профилактическое:

1. обеспечение благоприятного течения адаптации, создание атмосферы психологического комфорта;
2. выполнение санитарно-гигиенического режима;
3. обеспечение полноценного и рационального питания;
4. проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний;
5. проведение оздоровительных и закаливающих мероприятий направленных на предупреждение острых респираторных заболеваний;
6. предупреждение острых и хронических заболеваний методами неспецифической профилактики;
7. соблюдение режима повышенной готовности от новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)!!!

Организационное:

1. Организация здоровьесберегающей среды в МАДОУ №40;
2. Организация работы с родителями («Школа молодой матери», бытовые патронажи, родительские собрания, анкетирование, информационные ресурсы);
3. Определение показателей физического развития, и двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики; ведение листов анализа здоровья и уровня физического и психического развития детей;
4. Изучение передового медицинского, педагогического и социального опыта;
5. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.

1.2. Планируемые результаты

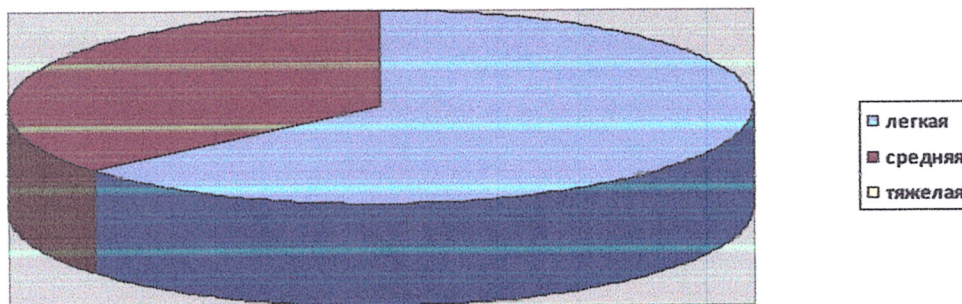
- положительная динамика состояния здоровья воспитанников;
- сформированность у воспитанников ценностных ориентаций на сохранение и укрепление здоровья, наличие навыков здорового образа жизни;
- сформированность у всех категорий педагогических работников единых ценностных подходов к сохранению и укреплению здоровья воспитанников;
- удовлетворённость организацией образовательного процесса родителями;
- повышение двигательной активности за счёт проведения утренних зарядок, правильно построенных занятий физической культуры, повышения интереса к спортивным секциям;
- повышения уровня знаний воспитанников о двигательной активности;
- увеличение доли детей с I группой здоровья;

- уменьшение количества обострений хронических заболеваний у детей с III группой здоровья;
- снижение заболеваемости воспитанников более чем на 10 %;
- увеличение компетентности в вопросах здорового образа жизни среди воспитанников до 85 %;
- повышение процента охвата детей программами физкультурно-спортивной направленности до 90 %;
- увеличение числа родителей, являющихся активными сторонниками и участниками воспитательного процесса в ДООУ, направленного на пропаганду здорового образа жизни.

2.1. Анализ здоровья воспитанников МАДОУ №40

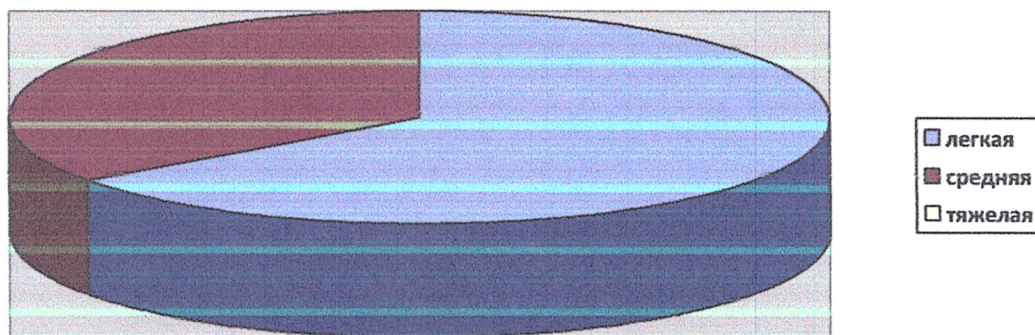
2.1.1. Анализ уровня адаптации за 2022 год (%)

Возраст	Легкая степень	Средняя степень	Тяжелая степень
Ранний 1,5-2 лет (30 ребенка)	64%	36%	-
Дети 2-3 лет (7 детей)	92%	8%	-
Дошкольный (1ребенок)	100%	-	-



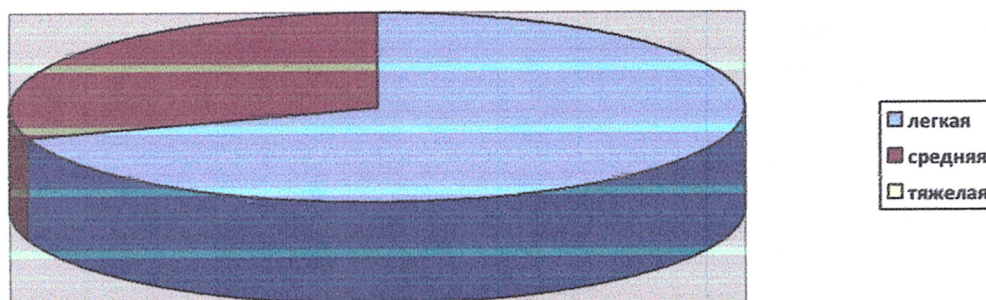
Анализ уровня адаптации за 2023 год (%)

Возраст	Легкая степень	Средняя степень	Тяжелая степень
Ранний 1,5-2 лет (34детей)	65%	35%	-
Дети 2-3 лет (3 детей)	92%	8%	-
Дошкольный (5 детей)	100%	-	-



Анализ уровня адаптации за 2024год (%)

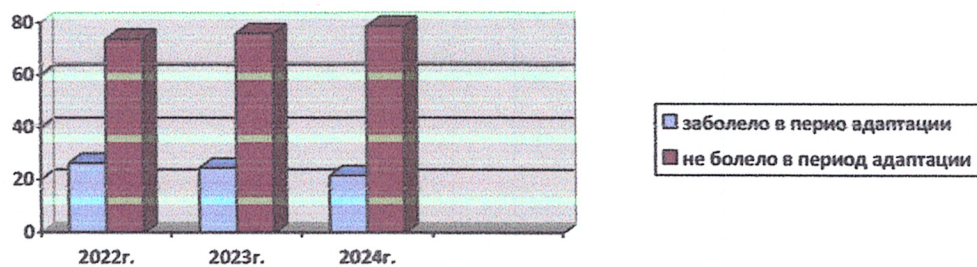
Возраст	Легкая степень	Средняя степень	Тяжелая степень
Ранний от 1,5-2 лет (33детей)	70%	30%	-
Дети 2-3 лет (4 детей)	94%	6%	-
Дошкольный (3детей)	100%	-	-



Отмечается увеличение легкой адаптации, за счет снижения средней степени адаптации за период 2022-2024гг.

Анализ заболеваемости детей в период адаптации (%)

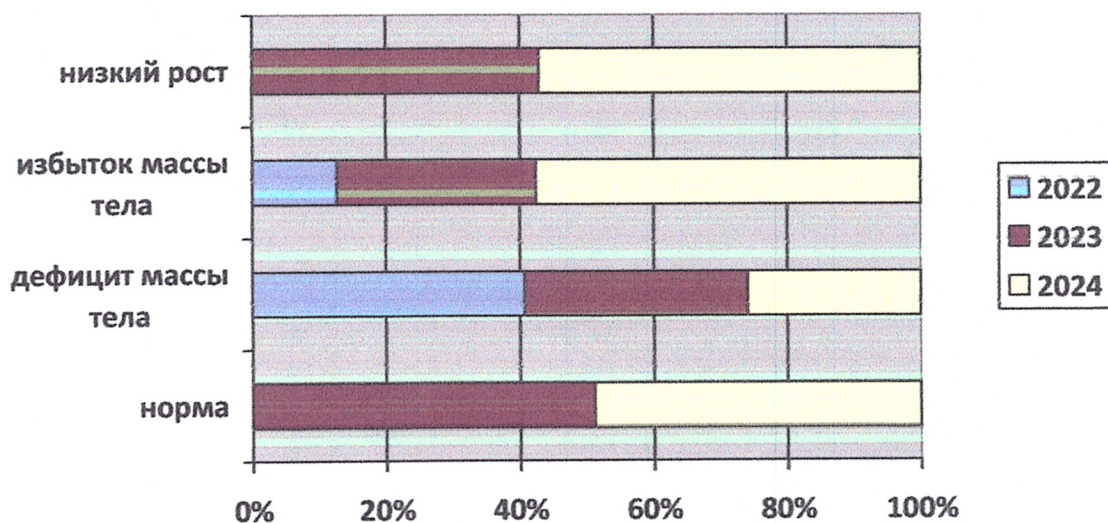
	2022 год	2023 год	2024 год
Заболело в период адаптации	26,3%	24,3%	21,6%
Не болело в период адаптации	73,7%	75,7%	78,4%



Заболеваемость в период адаптации снизилась на 4,7% за период 2022 - 2024 г.г.

2.2 Показатели физического развития детей (%)

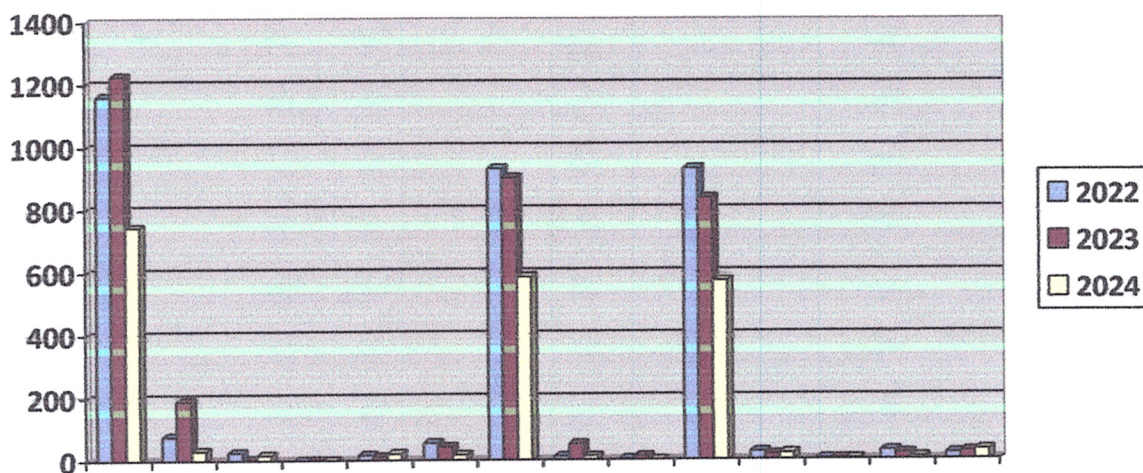
год	Норма	Дефицит массы тела	Избыток массы тела	Низкий рост
2022 год	96,4%	1,1%	2%	0,5%
2023 год	94,1%	0,9%	4,7%	0,3%
2024 год	89,8%	0,7%	9,1%	0,4%



Показатель физического развития за период 2022-2024гг. снизился, в связи с увеличением количества детей с избыточной массой тела.

2.3 Заболеваемость воспитанников по годам (показатель на 1000)

	2022 год	2023год	2024 год
Число заболеваний всего	1026,1	1225,5	1000
Инфекционные и паразитарные инфекции из них:	82,6	191,4	85
Кишечные инфекции	4,3	4,2	-
Бактериальные и вирусные	-	-	-
Болезни глаза и его придаточного аппарата	26,1	21,2	30
Болезни уха и его сосцевидного отростка	30,4	42,5	35
Болезни органов дыхания из них:	826,1	902,1	777
пневмония	21,7	51,06	10
грипп	4,3	12,7	-
ОРЗ	800	838,2	760
Болезни органов пищеварения	13	17,0	15
Болезни мочеполовой системы	-	4,2	15
травмы	17,4	21,2	20
прочие	30,4	25,5	20



В целях оздоровительной детей, была разработана система профилактической работы.

2.4 Система профилактической работы по оздоровлению детей в МАДОУ №40

Профилактика:

1. Комплексы по профилактике плоскостопия
2. Комплексы по профилактике нарушений осанки
3. Дыхательная гимнастика
4. Корректирующая гимнастика
5. Гимнастика для глаз
6. Снятие умственной усталости во время занятий (физкультминутки)
7. Прогулки + динамический час
8. Закаливание:
 - сон без маек в отопительный сезон;
 - в тёплое время года сон при открытых фрамугах, исключая сквозняки;
 - ходьба босиком по корректирующим дорожкам;
 - обширное умывание;
 - Рижский метод закаливания (топтанье по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе).
7. Оптимальный двигательный режим

Коррекция:

- Упражнения на коррекцию плоскостопия, осанки, коррекция речи.

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

Группа раннего возраста от 1 до 3 лет:

1. Прием детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика в чешках
3. Гимнастика для глаз, во время занятий (не менее 2-х минут)
3. Прогулка: дневная, вечерняя. Оптимальный двигательный режим
4. «Чесночные киндеры», медальоны (с октября по апрель)
5. Фитонциды (лук, чеснок)
6. Сон без маек
7. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия, закаливание «Рижский метод»
8. Элементы обширного умывания
9. Рациональное питание

Дети четвертого года жизни:

1. Прием детей с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб.
2. Утренняя гимнастика.

3. Физкультминутки во время занятий.
4. Физкультурные занятия + динамические паузы на прогулке, гимнастика для глаз, во время занятий (не менее 2-х минут.)
5. «Чесночные киндеры», медальоны (с октября по апрель)
6. Фитонциды (лук, чеснок).
7. Прогулки: дневная и вечерняя.
8. Оптимальный двигательный режим.
9. Сон без маек.
10. Гимнастика пробуждение (бодрящая, с элементами корригирующей, дыхательной гимнастик).
11. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы, профилактика осанки.
12. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия, закаливание «Рижский метод», бассейн.
13. Элементы обширного умывания.
14. Рациональное питание.

Дети пятого года жизни:

1. Прием детей с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб.
2. Утренняя гимнастика (с июня по август - на улице, с сентября по мае - в зале по графику).
3. Физкультурные занятия в зале + динамические паузы на прогулке.
4. Физкультминутки во время занятий.
Гимнастика для глаз, во время занятий (не менее 2-х минут).
5. «Чесночные киндеры», медальоны (с октября по апрель)
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Прогулки: дневная и вечерняя
8. Оптимальный двигательный режим
9. Сон без маек
10. Гимнастика пробуждение (бодрящая, с элементами корригирующей, дыхательной гимнастик)
11. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия, закаливание «Рижский метод», бассейн.
12. Обширное умывание.
13. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы, профилактика осанки.
14. Рациональное питание

Дети старшего дошкольного возраста:

1. Прием детей с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб.

2. Утренняя гимнастика (с июня по август - на улице, с сентября по мае - в зале по графику).
3. Физкультурные занятия в зале + динамические паузы на прогулке
4. Физкультминутки во время занятий
- Гимнастика для глаз, во время занятий (не менее 2-х минут.)
5. «Чесночные киндеры», медальоны (с октября по апрель)
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Прогулки: дневная и вечерняя
8. Оптимальный двигательный режим
9. Сон без маек
10. Гимнастика пробуждение (бодрящая, с элементами корректирующей, дыхательной гимнастик).
11. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия, закаливание «Рижский метод», бассейн.
12. Обширное умывание.
13. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы, профилактика осанки.
14. Рациональное питание

2.5. Оздоровительные мероприятия

для детей, часто болеющих острыми респираторными заболеваниями

- Создание оптимальных санитарно-гигиенических условий.
- Рациональное питание с обогащением пищи витаминами.
- Прием витаминов и фитонцидов.
- Физическое воспитание в объеме программы с обеспечение индивидуального подхода.
- Использование элементов дыхательной гимнастики при проведении утренней гимнастики, физкультурных занятий, физических упражнений после дневного сна.
- Обязательное включение физических упражнений с произношением звуков и слогов на выдохе и вдохе, дыхание носом – вдох и выдох и др.
- Закаливание – обеспечение рационального сочетания температуры воздуха и одежды ребенка, достаточное пребывание детей на воздухе, рациональная организация сна.

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в ДОО.

При соблюдении следующих факторов:

- четкую организацию теплового и воздушного режима помещения;

- рациональную не перегревающую одежду детей;
- соблюдение режима прогулок во все времена года;
- занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой.

Основные принципы закаливания:

1. Систематичность (вырабатывается условный рефлекс, он угасает через 5-7 дней, если прекратить закаливание).
2. Постепенность (постепенное снижение температуры, увеличение площади воздействия и увеличение экспозиции, увеличение силы раздражителя).
3. Комплексное использование всех природных факторов.
4. Осуществление закаливания при условии, что ребенок здоров
5. Положительный настрой (недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций: страха, плача, беспокойства).
6. Индивидуальный подход.

Обширное умывание:

Ребенок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой;
- намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз»;
- намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз»;
- намочить обе ладони и умыться лицо;
- ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание:

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а также шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

Сон без майки:

Может проводиться круглый год, с соблюдением температурного режима в спальном комнате.

Рижский метод закаливания:

На смоченную мешковину в раствор поваренной соли, ребенок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16сек). После этого ребенок встает на сухой коврик и топает на нем в течение 15 сек.

Введена тетрадь закаливания, где воспитатели ведут учет закаливания детей, используя рекомендации врача и отмечают температурный режим групповой ячейки (приёмная, групповая, спальня и туалетной комнате).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия.

В группах созданы центры физического развития, где располагаются различные физкультурные пособия. В детском саду оборудован физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным физкультурным оборудованием. Все это повышает интерес воспитанников к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

Причем, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- детям раннего возраста, они доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучают приемам элементарной страховки;
- в среднем возрасте - развить физические качества (прежде всего выносливость и силу);
- в старшем дошкольном возрасте - сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

3.1. Организация рационального питания

Полноценное развитие ребенка возможно лишь при обеспечении его рациональным питанием, начиная с раннего возраста.

Питание детей должно быть полноценным, разнообразным по составу продуктов и полностью удовлетворяющим физиологические потребности растущего организма и основных пищевых веществах.

В настоящее время специалистами по питанию детей разработаны научно обоснованные диеты и меню для дошкольников разного возраста и состояния здоровья в детских учреждениях. Разработаны наиболее благоприятные соотношения в пищевом рационе детей разного возраста основных пищевых веществ, витаминов, микроэлементов, что составляет основу сбалансированного питания.

В дошкольном образовательном учреждении соблюдаются все гигиенические требования приготовления, доставки и раздачи пищи. Перед раздачей пищи младший воспитатель горячей водой с применением моющих средств, протирает столы, надевает спецодежду, моет руки с мылом. Для поддержания хорошего аппетита у детей уделяется внимание внешнему виду, запаху, вкусу готовых блюд и сервировке стола. Регулярное питание и создание благоприятной обстановки во время приема пищи способствует выработке у ребенка положительного пищевого рефлекса, что способствует поддержанию хорошего аппетита. За всеми мероприятиями, связанными с организацией питания детей, как за другие разделы работы с

детьми, несет ответственность старшая медсестра, заведующая, воспитатель.

Медицинский персонал уделяет особое внимание выполнению гигиенических норм и правил работниками пищеблока, воспитателями и детьми. Для того, чтобы питание детей в течение дня было разнообразным, необходимо знакомить родителей с меню группы, с тем, чтобы дома ужин для детей был приготовлен из продуктов, которые они в этот день не получали.

Следует предупредить взрослых о том, что недопустимо кормить ребенка в транспорте и других общественных местах, не предназначенных для приема пищи; чаще напоминать о необходимости соблюдения правил личной гигиены всеми членами семьи.

3.2. План оздоровительной работы МАДОУ №40

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Сроки выполнения	Группы
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> – щадящий, гибкий режимы (в период адаптации); – создание комфортной обстановки; – рациональное, сбалансированное питание; – привитие культурно-гигиенических навыков; – одежда по сезону. 	в течение года	все группы
2.	Закаливающие процедуры	<ul style="list-style-type: none"> – обширное умывание; – занятия в бассейне; – игры с водой (в летний период); – босоножье – дыхательная гимнастика; – Рижский метод – воздушные ванны (до и после сна, на ФИЗО) 	в течение года	<p>все группы</p> <p>дошкольные группы</p>
3.	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> – работа с воспитанниками (просмотр фильмов с 5-7 лет; настольные 		

		<p>игры);</p> <ul style="list-style-type: none"> – работа с родителями (консультации, беседы, собрания, папки-передвижки «Советы доктора», выставки детских рисунков, стендовая информация в ДОО); – консультации, практикумы для воспитателей, знакомящие с новыми методами оздоровления; – медпедсоветы. 	в течение года	все группы
4.	Стимулирующая терапия	<ul style="list-style-type: none"> – витаминотерапия (Вит «С») – чесночные медальоны, бусы 	<p>в течение года</p> <p>октябрь-март</p>	все группы
5.	Свето и цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> – обеспечение светового режима; – цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса. 	в течение года	все группы
6.	Диетотерапия	– рациональное и сбалансированное питание.	в течение года	все группы
7.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> – развлечения и праздники; – игры и забавы; – динамические паузы. – каникулы; 	<p>в течение года</p> <p>июнь-август</p>	все группы
8.	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика; - физминутка; - подвижные игры - профилактическая гимнастика (дыхательная, профилактика плоскостопия, улучшение осанки, корригирующая гимнастика для глаз); 	в течение года	все группы

		- спортивные игры; - пальчиковая гимнастика		
9.	Музотерапия	- музыкальное сопровождение занятий и режимных моментов; - музыкальная и театрализованная деятельность.	в течение года	все группы
10.	Свето-воздушные ванны	- проветривание помещений (сквозное); - прогулки на свежем воздухе не менее 3-х часов в день; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха, инсоляции, кварцевание.	в течение года	все группы
11.	Тренинг и психогимнастика	- игры и упражнения на развитие чувственно-эмоциональной сферы; - игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций; - коррекция поведения; - психогимнастика	в течение года	1,5-3 лет дошкольные группы
12.	Специальные методы	- осмотр детей на педикулез и чесотку; - экологическая программа; - Биопрофилактика; - профилактические медицинские осмотры; - обследование на энтеробиоз (1 раз в год), группы, посещающие бассейн (1 раз в квартал); - профилактические прививки; - усиление санэпидрежима.	В течение года осень	все группы дошкольные группы дошкольные группы все группы

3.3. План работы

оздоровительных мероприятий в летний период МАДОУ № 40

№ п/п	Наименование мероприятий	Ответственное лицо
1.	Строгое соблюдение режима повышенной готовности от новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)!!!	Все работники
2.	Соблюдение режима дня в теплый период.	
3.	Утренний прием детей осуществляется на свежем воздухе с измерением температуры тела .	Воспитатели
4.	Утренняя гимнастика на свежем воздухе.	Воспитатели
5.	Соблюдение инструкций по охране жизни и здоровья воспитанников в летний период.	Воспитатели
6.	Головные уборы для детей на прогулке – ОБЯЗАТЕЛЬНЫ!	Воспитатели
7.	Режим загорания: загорать под кружевной тенью по 3-5 минут 2 раза в день при температуре воздуха +23 °С и выше. Соблюдать при этом все принципы закаливания: постепенность, систематичность, индивидуальный подход, эмоциональный настрой, последовательность, сочетание общих и местных процедур, разные раздражители по силе и времени, контроль и самоконтроль.	Воспитатели
8.	Режим босоножия и воздушных ванн: ежедневно в группе перед сном (обед в облегченной одежде).	Воспитатели
9.	Закаливающие процедуры: игры с водой на прогулочном участке, солевая дорожка после сна.	Воспитатели
10.	Питьевой режим: поить детей кипяченой водой в 10.00; 11.30; 16.30 и по мере необходимости. Воду выносить в чайнике, использовать кружки по количеству детей для питьевого режима. График получения питьевой воды: 7:15, 9:30, 11:30, 13:30, 15:30, 16:30.	Воспитатели, младшие воспитатели
11.	НЕ ОСТАВЛЯТЬ ДЕТЕЙ БЕЗ ПРИСМОТРА! Воспитатель обязан знать количество детей !	Воспитатели
12.	При сквозном проветривании помещений использовать засеченные окна или фрамуги. Открывать балконы строго запрещено!!! В присутствии детей проводить одностороннее проветривание только через фрамуги, открытые окна запрещены.	Воспитатели
13.	Воспитатель до проведения приема детей проводит осмотр прогулочного участка на предмет безопасности. Ежедневно младший воспитатель моет веранду: -ясельные группы с 07.30 до 08.00 -дошкольные группы с 8.00 до 9.00	Воспитатели, младшие воспитатели
14.	Ежедневно с 13.30 до 14.00 и с 17.30 до 17.45 воспитатели проводят уборку участка и оборудования, перекапывают песок, проливают его горячей водой из лейки, закрывают крышкой, моют игрушки.	Воспитатели
15.	Привлекать родителей к благоустройству прогулочных участков.	Воспитатели
16.	Использовать физкультурную площадку для целенаправленной деятельности с детьми по физической культуре в соответствии с планом работы педагога.	Воспитатели
17.	Соблюдение санитарно-гигиенических норм (мытьё рук, обширное умывание после прогулки и другое).	Воспитатели, младшие воспитатели
18.	Образовательную деятельность осуществлять в соответствии с планом работы.	Воспитатели

3.4. План мероприятий по профилактике гриппа, ОРВИ и НКВИ инфекций в эпидемический сезон

№	мероприятия	сроки выполнения	ответственное лицо
1.	Строгое соблюдение режима повышенной готовности от новой коронавирусной инфекции (2019-нCoV)!!!	в течение года	воспитатели мл. воспитатели
2.	Строгое соблюдение санэпидрежима.	в течение года	воспитатели мл. воспитатели
3.	Усилить контроль за утренним приёмом детей.	сентябрь-апрель	воспитатели
4.	Изоляция детей в 1-й день заболевания.	сентябрь-апрель	воспитатели, мед. сестра
5.	Соблюдение строгой групповой изоляции.	в течение года	воспитатели мл. воспитатели
6.	Ношение 2-х слойных масок.	сентябрь-апрель	воспитатели мл. воспитатели
7.	Строго соблюдать режим проветривания.	в течение года	воспитатели мл. воспитатели
8.	Кварцевание групп.	сентябрь-апрель	воспитатели мл. воспитатели
9.	Регулярно проводить влажную уборку с применением моющих и дезинфицирующих средств.	в течение года	мл. воспитатели
10.	Ежедневные прогулки.	в течение года	воспитатели
11.	Витаминизация третьего блюда, лимонный напиток.	в течение года	медицинский работник
12.	Смазывание носовых ходов оксолиновой мазью 2 раза в день (утром и после дневного сна).	сентябрь-апрель	воспитатели
13.	Ионизация воздуха фитонцидами (чеснок, лук).	сентябрь-апрель	воспитатели
14.	Дыхательная гимнастика.	в течение года	воспитатели
15.	Санпросвет работа с родителями.	сентябрь-апрель	воспитатели, медицинский работник
16.	Вакцинация воспитанников от гриппа.	сентябрь-декабрь	медицинский работник
17.	Вакцинация работников от гриппа и НКВИ.	сентябрь-декабрь (грипп), в течение года(НКВИ)	медицинский работник, специалист по ОТ
18.	Вести здоровый (активный) образ жизни.	в течение года	воспитатели мл. воспитатели
19.	Соблюдение правил личной гигиены.	в течение года	воспитатели мл. воспитатели
20.	Отменить посещение массовых мероприятий на время вспышки гриппа.	сентябрь-апрель	воспитатели
21.	При отсутствии детей более 20% на группу накладывается карантин.	сентябрь-апрель	воспитатели

Анкета

Тема: «Здоровый малыш – радость в семье»

1. Что беспокоит Вас в состоянии здоровья ребенка?

2. В чем Вы видите первую причину частой болезни Вашего ребенка?

3. Какие виды закаливания Вы проводите с ребенком в семье?

4. Достаточно ли Ваш ребенок проводит времени на свежем воздухе?

5. Сколько часов в будни? _____
6. В выходные дни? _____
7. Какие виды профилактики заболеваний ребенка используете дома постоянно? _____
8. Какие средства народной медицины Вы используете во время болезни ребенка? _____

3.5. Методы и средства обеспечения программы:

Кадровые ресурсы МАДОУ: заведующий, старший воспитатель, учитель-логопед, медицинский работник, педагог-психолог, музыкальные-руководители, инструкторы по ФК и родители.

Материально-технические ресурсы МАДОУ: спортивный зал, музыкальный зал, бассейн, спортивная площадка, медицинский кабинет, групповая, МФЦ, кабинет педагога-психолога и учителя-логопеда.

Методические и информационные ресурсы МАДОУ:

- видеоматериалы;
- методические рекомендации;
- беседы с воспитанниками и родителями;
- спортивные праздники, спартакиады, досуги и развлечения;
- участие воспитанников в городских спортивных соревнованиях;
- мероприятия по ЗОЖ;
- сайт МАДОУ № 40, Сферум, ВКонтакте.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни, специальные методы закаливания) и движение (утренняя гимнастика, физминутки, корригирующая гимнастика для глаз, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Причем, чтобы обеспечить воспитание здорового ребенка, работа в МАДОУ № 40 строится по нескольким направлениям:

- создать условия для физического развития и снижения заболеваемости детей;
- комплексное решение физкультурно – оздоровительных задач в контакте с медицинскими работникам;
- повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей ДОО;
- воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 468811232729010145642545975927204539216488993150

Владелец Кузьмина Инга Витальевна

Действителен с 05.02.2025 по 05.02.2026