

Администрация городского округа г. Урюпинск Волгоградской области
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 6 «Светлячок» городского округа г. Урюпинск
(МБДОУ «Детский сад № 6 «Светлячок»)

ул. 50 лет Победы, 3, г. Урюпинск, Волгоградская область, 403113, тел. 8(84442)4-28-21,
ИНН – 3438003716, КПП – 343801001, ОКПО – 41474052, ОГРН – 1023405764623

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 6 «Светлячок»
Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 6 «Светлячок»
С.В. Меринова
Приказ от «29» августа 2025 г. № 81



**План профилактической и оздоровительной работы
с воспитанниками МБДОУ «Детский сад № 6 «Светлячок»
2025-2026 учебный год**

Цель: Обеспечение системы физкультурно-оздоровительных мероприятий, позволяющих эффективно решать задачи охраны и укрепления здоровья воспитанников, формирование у участников образовательных отношений ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- укрепление физического и психического здоровья воспитанников;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания;
- формирование у воспитанников необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки;
- воспитание у детей привычки к здоровому образу жизни.

Ожидаемый результат:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Повышение уровня физической готовности.
- Формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

**План мероприятий по оздоровлению воспитанников
МБДОУ «Детский сад № 6 «Светлячок»**

Мероприятия	Сроки	Ответственные
Профилактическая работа		
Цель: использование комплекса оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости, выделение основных факторов риска, снижение уровня функциональной напряженности детского организма.		
Антропометрические измерения и распределение по	Сентябрь, апрель	Медицинская

группам здоровья		сестра
Осуществление утреннего фильтра воспитанников	Ежедневно	Воспитатели
Соблюдение графика сквозного проветривания в отсутствие детей	Ежедневно	Воспитатели, помощники воспитателя
Кварцевание спальных и игровых помещений, туалетных комнат согласно графику	Ежедневно	Воспитатели, помощники воспитателя
Соблюдение питьевого режима воспитанников	Ежедневно	Воспитатели
Контроль за соблюдением гигиены воспитанников	Ежедневно	Воспитатели
Употребление лука и чеснока, как антибактериальное средство	Ежедневно	Воспитатели
Самомассаж	Ежедневно	Воспитатели
Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно	Воспитатели
Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	Воспитатели
Вакцинопрофилактика	В течение года	Медицинская сестра
Контроль за температурным режимом, за воздушным режимом, режимом дня, за санитарным состоянием в группах, за световым режимом	Постоянно	Заведующий, старший воспитатель
Закаливание		
Утренний приём на свежем воздухе	В тёплую погоду	Воспитатели
Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе	Ежедневно	Воспитатели
Облегчённая одежда детей в группах	Ежедневно	Воспитатели
Прогулки при любой погоде (температура воздуха не ниже 15 градусов)	Ежедневно	Воспитатели
Воздушные солнечные ванны	Летний период	Воспитатели
Воздушное закаливание: - босохождение по массажным дорожкам - хождение по рефлекторным дорожкам	Ежедневно	Воспитатели
Проведение бодрящей гимнастики, лежа в постели после сна, использование дорожек здоровья	Ежедневно	Воспитатели
Водное закаливание: - обливание рук водой до локтя с постепенным понижением температуры воды; - полоскание полости рта.	Ежедневно	Воспитатели
Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели, музыкальный руководитель
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	Ежедневно	Воспитатели,

сопровождением		Музыкальный руководитель
Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно	Воспитатели
Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: — гимнастика для глаз; — пальчиковая гимнастика; — дыхательная гимнастика; — физкультминутки.	Ежедневно	Воспитатели
Праздники здоровья с участием родителей	2 раза в год	Воспитатели
Дыхательные упражнения	Во время занятий	Воспитатели
Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели
Использование приемов релаксации: — минутки тишины; — музыкальные паузы.	3-4 раза в день	Воспитатели
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.		
Витаминизация третьих блюд	Ежедневно	Медицинская сестра, воспитатели
Фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Ежедневно	Медицинская сестра
Работа с родителями		
Цель: реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.		
Разъяснительная работа с родителями о важности посещения ребёнком детского сада через демонстрацию итогов воспитательно-образовательной деятельности с воспитанниками	Постоянно	Воспитатели, узкие специалисты
Проведение информационно-просветительских мероприятий с родителями о важности систематического применения современных здоровьесберегающих технологий в семье, повышении двигательной активности дошкольников, способах укрепления здоровья детей во время адаптационного периода	Постоянно	Воспитатели, узкие специалисты
Поощрение родителей благодарственными письмами по итогам участия в жизни детского сада	Май	Заведующий, старший воспитатель
Привлечение родителей к участию в интеллектуальных, спортивных и творческих городских мероприятиях	Постоянно	Старший воспитатель, воспитатели
Совместные творческие проекты детей и их родителей	Постоянно	Старший воспитатель, воспитатели