



АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 9 общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по познавательно-речевому
развитию детей Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 9 Красносельского района Санкт-Петербурга)

СОГЛАСОВАН

Врач

УТВЕРЖДЕН

приказом ГБДОУ детского сада № 9
Красносельского района
Санкт-Петербурга
от 30.08.2023 № 1

ПЛАН РАБОТЫ

по здоровьесбережению на 2023-2024 учебный год

Ответственный за направление: Орлова Юлия Юрьевна, E-mail: dc9-spb@rambler.ru; тел: 246-26-69

Цель здоровьесбережения – укрепление здоровья детей, применение эффективных методик и технологий оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения и семьи.

Достижение поставленных целей осуществляется посредством решения следующих задач:

1. Обеспечение снижения частоты случаев заболеваемости детей.
2. Улучшения физического развития детей.
3. Повышение устойчивости к утомлению, работоспособности детей.
4. Формирование у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков в различных видах деятельности.

№ п/п	Содержание работы	Участники	Периодичность исполнения	Срок исполнения	Ответственные
1.	<u>Диета</u> Организация рационального питания включает в себя: четырехразовый режим питания по технологическим картам, включающих выполнения норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе.	Воспитанники	В течение года	Ежедневно	Медицинская сестра Кладовщик

	Использовать в питании детей, подверженных аллергии, гипоаллергенную диету. Десятидневное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ, жиров, белков и углеводов, обогащенное фруктами, овощами и зеленью.				
2.	<p><u>Закаливающие процедуры</u></p> <p>1. Воздушное закаливание: - поддержание температуры в помещении +20 +22; - нахождение в группе в облегченной одежде и обуви; - сухое и влажное обтирание рукавичкой; - физкультурные занятия в спортивной форме;</p> <p>- продолжительность ежедневных прогулок 3 часа; - проветривание и дезинфицирование помещений в группах</p> <p>2. Водное закаливание: - мытье ног; - контрастное обливание рук; - обширное умывание.</p> <p>3. Босохождение в помещении</p> <p>4. Ходьба по «ребристым дорожкам»</p>	Воспитанники	<p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>В летний оздоровительный период</p> <p>В летний оздоровительный период</p> <p>В течение года</p>	<p>Ежедневно</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Инструктор по физической культуре Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p>
3.	<p><u>Повышение неспецифической резистентности организма</u></p> <p>1. Нормализация функций центральной нервной системы: соблюдение режима дня (при необходимости использовать индивидуальные гибкие режимы дня).</p>	С младшего дошкольного возраста	В течение года	В течение года	<p>Медицинская сестра</p> <p>Воспитатели</p>

<p>2. Релаксация (в любом подходящем помещении, можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы, минутка тишины).</p> <p>3. Динамические паузы</p> <p>4. Гимнастика для глаз</p> <p>5. Дыхательная гимнастика</p> <p>6. Пальчиковая гимнастика</p> <p>7. Контроль за осанкой</p> <p>8. Соблюдение санитарно-гигиенических условий:</p> <ul style="list-style-type: none"> • температура, освещенность, размер мебели в соответствии с ростом, ионизация помещений; • проветривание и влажная уборка помещений; • изоляция больных детей; • профилактика вирусных инфекций в группах. <p>9. Медикаментозные средства: - нет</p> <p>10. Профилактика ОРВИ и гриппа «Витаминная терапия»</p>		<p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>Ежедневно в третье блюдо</p> <p>В течение года</p>	<p>В течение года</p> <p>Ежедневно (не меньше 10 мин. между НОД)</p> <p>Ежедневно (по 3-5 мин., в любое свободное время, в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки)</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Постоянно</p> <p>В течение года</p> <p>Ежедневно</p> <p>Постоянно</p> <p>Ноябрь - март</p> <p>В течение года</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Медицинская сестра</p>
---	--	---	---	--

4.	<u>Стоматологическая профилактика</u> Гигиена полости рта (полоскание охлажденной кипяченой водой после приема пищи)	Воспитанники	В течение года	Ежедневно	Воспитатели
5.	<u>Вакцинопрофилактика</u> Профилактические прививки по плану, составленному Детской поликлиникой № 60 Красносельского района Санкт-Петербурга	Воспитанники	В течение года	По плану поликлиники	Медицинская сестра
6.	<u>Туберкулина диагностика</u> Проведение реакции Манту <u>Лабораторные обследования</u> Взятие анализа на энтеробиоз	Воспитанники	В течение года	По плану поликлиники По плану поликлиники	Медицинская сестра
7.	<u>Физическое развитие</u> 1.Физкультурное занятие - ранний возраст - 10 мин (в групповой комнате) - младший возраст - 15 мин - средний возраст – 20 мин - старший возраст – 25-30 мин 2.Физкультурная деятельность на свежем воздухе 3.Бодрящая гимнастика 4.Спортивный или физкультурный досуг 5.Ритмопластика (элементы) 6.Подвижные игры 7.Игры с элементами спорта	Воспитанники	По графику проведения В летний оздоровительный период Ежедневно В течение года В течение года В течение года	В группе 3 раза в неделю в музыкально-физкультурном зале Июнь-август В течение года После дневного сна 1 раз в месяц В течение года	Воспитатели Инструктор по физической культуре Педагоги Воспитатели Инструктор по физической культуре
8.	<u>Нормализация психологического климата</u> 1.Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ. 2.Музыкотерапия	Воспитанники	В течение года В течение года	Ежедневно В течение года	Все сотрудники ДОУ Музыкальный руководитель

	3.Коммуникативные игры 4.Проблемно - игровые ситуации		В течение года В течение года	В течение года В течение года	Воспитатели
9.	<u>Консультирование ребенка, родителей и сотрудников</u> 1.Рекомендации родителям по внедрению полученных ребенком навыков здорового образа жизни: •родительские собрания; •совместные спортивные мероприятия с родителями 2.Индивидуальное консультирование ребенка и родителей по особенностям оздоровления ребенка дома 3.Индивидуальные беседы с детьми 4.Индивидуальные консультации участников образовательного процесса 5.Постоянное обновление в группах информации по здоровьесбережению	Все участники ДОУ	В течение года 2 раза в год В течение года В течение года В течение года В течение года В течение года	В течение года Осень\Весна В течение года В течение года В течение года В течение года В течение года	Воспитатели Воспитатели Инструктор по физической культуре Медицинская сестра Воспитатели Воспитатели Специалисты