

УТВЕРЖДЕНА

Заведующим

Государственным бюджетным дошкольным
образовательным учреждением детским садом №19
комбинированного вида Василеостровского района
Санкт-Петербурга

Н.А. Карпова

Приказ № 60 от 31.08.2026г.

ПРИНЯТА

Общим собранием работников

Государственного бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детского сада №19
комбинированного вида Василеостровского района
Санкт-Петербурга

Протокол № 6 от 31.08.2026г.

Мнение Совета родителей Государственного
бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада №19

комбинированного вида Василеостровского района
Санкт-Петербурга

УЧТЕНО

Протокол № 4 от 29.06.2026г.

ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада №19 комбинированного вида Василеостровского района
Санкт-Петербурга
на 2026-2031 гг.**

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Проблемный анализ оздоровительной работы за 2025-2026 гг.	4
	2.1. Условия, созданные, для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей	4
	2.2. Анализ заболеваемости детей	4
	2.3. Работа с кадрами	5
	2.4. Работа с родителями (законными представителями) воспитанников	6
	2.5. Материально-техническое оснащение медицинского блока	6
3.	Содержание и структура программы	7
4.	Организация оздоровительно-профилактической работы	8
	4.1. Оздоровительно-закаливающие процедуры	8
	4.2. Профилактическая работа	9
5.	Организация коррекционной работы	11
	5.1. Коррекция физического развития	11
	5.2. Коррекция психического развития	11
6.	Организация двигательной активности	13
7.	Организационное направление работы	16
	7.1. Организация санитарно-эпидемиологического режима	16
	7.2. Создание условий для формирования навыков здорового образа жизни	16
	7.3. Взаимодействие с поликлиникой	17
	7.4. Диагностические мероприятия	18
	7.5. Работа с персоналом	18
	7.6. Взаимодействие с семьёй	19
	7.7. Материально-техническое оснащение медицинского блока	20
8.	Разработчики программы	21
	Приложение 1. Система оздоровительных мероприятий	22
	Приложение 2. Профилактические мероприятия	25
	Приложение 3. Просветительская работа медицинского персонала	26
	Приложение 4. План оздоровления детей	28
	Приложение 5. Характеристика состояния здоровья детей ГБДОУ детского сада №19 (на группы).	30
	Приложение 6. Характеристика состояния здоровья детей ГБДОУ детского сада №19 (для медицинских работников).	31

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Среди значимых для человека ценностей одно из ведущих мест занимает здоровье. Формирование жизнеспособного подрастающего поколения – одна из главных задач развития страны. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном возрасте. Дошкольное детство – короткий отрезок в жизни человека. Но он имеет огромное значение, так как развитие идёт бурно и стремительно: формируются основы личности, расширяется сфера деятельности ребёнка.

Актуальность данной проблемы состоит в том, что, несмотря на заинтересованность родителей (законных представителей) детей в сохранении здоровья ребёнка, им не всегда удаётся грамотно решить многие вопросы и возникшие проблемы, тем более что многие дети большую часть времени находятся в образовательной организации. Поэтому Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №19 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга (Далее – ОУ) оказывает помощь семье в сохранении и укреплении физического и психического здоровья ребёнка. Катастрофическое состояние здоровья детей требует систематической работы по сбережению здоровья, оптимальному использованию материального, интеллектуального, творческого ресурсов дошкольного учреждения. Поэтому понимая значимость данного вопроса, коллектив детского сада целенаправленно работает над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, ищет новые современные методы и приёмы, соответствующие возрасту дошкольника и их особенностям в развитии здоровья. Программа оздоровления Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №19 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга на 2026-2031 гг. (далее – Программа) является здоровьесберегающим программным документом ОУ.

При разработке Программы руководствовались следующими нормативными документами:

1. Конвенция о правах ребенка. Принята и открыта для подписания, ратификации и присоединения резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН № 44/25 от 20 ноября 1989 г. Ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13 июня 1990 г. № 1559–1;
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован 18.12.2020 №61573);
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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" (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296);
5. Уставом ГБДОУ.

Данная Программа отражает одно из основных направлений работы ГБДОУ – **создание условий для сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей.**

Цель данного направления работы – сохранение, укрепление и коррекция здоровья детей; формирование у родителей (законных представителей) воспитанников, педагогов, обучающихся ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Вся работа направлена на достижение следующих результатов:

- укрепление и коррекция здоровья детей;
- снижение уровня заболеваемости;
- осознание взрослыми и детьми понятия «здоровья» и влияние образа жизни на состояние здоровья;
- овладение навыками самооздоровления;
- изучение и анализ научно-практической литературы по оздоровительной работе в ОУ;
- оптимизация здоровьесберегающего пространства ОУ.

2. ПРОБЛЕМНЫЙ АНАЛИЗ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ЗА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

На протяжении 2025-2026 учебного года коллектив ГБДОУ продолжал осуществлять реализацию основной цели Программы оздоровления ГБДОУ на 2021-2026 уч. годы - сохранение, укрепление и коррекция здоровья детей; формирование у родителей (законных представителей), педагогов, обучающихся ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Цель аналитической работы: дать оценку достигнутым результатам в оздоровительной и коррекционной работе ОУ и выявить круг нерешённых проблем, проанализировать соотношение между реальными и желаемыми результатами, выявить причины несоответствия.

На этой основе определить приоритетные направления в оздоровительной и коррекционной работе учреждения на 2026-2031 учебные года.

2.1. Условия, созданные, для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей

В ГБДОУ ведётся систематическая работа по физическому воспитанию, оздоровлению детей и коррекции, включающая в себя целый комплекс развивающих, оздоровительных и профилактических мероприятий.

Учитывая особенности контингента детей, посещающих ОУ - дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с умственной отсталостью, с расстройствами аутистического спектра, с тяжёлыми множественными нарушениями – укрепление здоровья детей осуществлялось посредством комплекса процедур:

- регулярный осмотр детей врачами (педиатр, невролог, ортопед, физиотерапевт);
- общий массаж;
- физиотерапия, УФО;
- фитоаэризация, кислородный коктейль;
- песочная игротерапия.

Занятия лечебной физкультурой проводились инструктором ЛФК под руководством врача ЛФК.

Для проведения профилактических и лечебных процедур в ОУ имеются специально оборудованные кабинеты и необходимая аппаратура:

- кабинет физиотерапии,
- кабинет массажа,
- зал лечебной физкультуры,
- медицинский кабинет,
- процедурный кабинет,
- комната для индивидуальных и подгрупповых занятий с использованием универсальных корректирующих парт с модулятором мягких природных колебаний (ММПК).

На прогулочной территории детского сада имеется спортивная площадка, в групповых помещениях спортивный инвентарь в тематической зоне.

2.2. Анализ заболеваемости детей

УЧ.ГОД.	ОСЕНЬ	ЗИМА	ВЕСНА
2025-2026	8 дней на одного ребёнка	7 дней на одного ребёнка	5 дней на одного ребёнка

На протяжении учебного года реализовывался комплекс лечебно-профилактических процедур и мероприятий, проводимых в ОУ.

Проводилась систематизированная работа по коррекции психического развития каждого ребенка. В рамках реализации этого направления в ГБДОУ оборудованы:

- просторный музыкальный зал;
- кабинет педагога-психолога;
- комната психо-эмоциональной разгрузки;
- комната песочной игротерапии.

Регулярно проводилась планомерная работа с персоналом ОУ по охране жизни и укреплению здоровья детей. Деятельность педагогов и медицинского персонала взаимосвязана и скоординирована.

Результаты обследования обсуждались на психолого-медико-педагогических совещаниях с целью анализа и корректировки оздоровительных мероприятий. На всех детей разработаны листы здоровья, где в течение года фиксировались данные о пройденных процедурах и мероприятиях.

В ОУ разработан план оздоровления на год, с учетом возрастных и психологических особенностей контингента детей. В конце года было проанализировано состояние здоровья воспитанников, запланирована физкультурно-оздоровительная и медицинская работа на следующий год и определены основные направления работы на будущее.

2.3. Работа с кадрами

Медицинское обслуживание детей осуществлялось врачами:

- педиатром;
 - врачом ЛФК;
 - ортопедом;
 - физиотерапевтом;
 - невропатологом
- и
- медсестрой;
 - медсестрами по массажу;
 - медсестрой физиотерапии.

Повышение квалификации медицинского персонала

Медицинский персонал регулярно по графику проходит курсы повышения квалификации.

ФИО	Должность	Курсы повышения квалификации, дата прохождения
Сергеева Наталья Михайловна	Врач-ортопед	ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр детской травматологии и ортопедии имени Г. И. Турнера» Министерства здравоохранения Российской Федерации, 2024
Гончарова Анна Николаевна	Медицинская сестра по массажу	ЧУ ДПО «Учебный центр 01». «Медицинский массаж», 2025 г
Цегельная Татьяна Тарасовна	Инструктор – методист по лечебной физкультуре	ФГБОУ ВО «Северо-Западный ГМУ им. И.И. Мечникова». «Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации», 2026г

2.4. Работа с родителями (законными представителями) воспитанников

Среди родителей (законных представителей) воспитанников регулярно велась разъяснительная и профилактическая работа.

Приём вновь поступающих детей проводился по графику, с которым были ознакомлены родители (законные представители) детей.

Постоянно велась профилактическая работа по иммунизации детей (плановые профилактические прививки). Родителям (законным представителям) ребёнка сообщалось о приближении сроков вакцинации, разъяснялась необходимость данной вакцинации, выдавалось направление в поликлинику.

После назначения врача каких-либо оздоровительных, профилактических, коррекционных мероприятий, сообщалось родителям (законным представителям) о назначениях. Своё согласие или отказ от процедур родители (законные представители) ребёнка отмечали в медицинской карте ребёнка.

Информацию о медицинских осмотрах и их результатах родители (законные представители) ребёнка получали в полном объёме.

Индивидуальные консультации по графику, с которым ознакомлены родители (законные представители) ребёнка вели:

- врач-педиатр;
- врач-физиотерапевт;
- врач-ортопед;
- врач-невропатолог;
- медсестра;
- медсёстры по массажу.

2.5. Материально-техническое оснащение медицинского блока

Помещение	Оснащение
Физиокабинет	Необходимая мебель, раковина, медицинское оборудования для процедур: магнит, матрица, аппарат УФО, аппарат для электрофореза, аппарат для кислородного коктейля, аппарат фитоайроионизации, аппарат УВЧ.
Массажные кабинеты	Необходимая мебель, массажные столы, раковина, лампа для кварцевания.
Медицинский кабинет	Необходимая мебель, раковина, оборудования для определения антропометрии ребенка (весы, ростомер), таблица для определения остроты зрения (Д.А. Сивцева), шкаф с медикаментами первой помощи, носилки, аптечка первой помощи, лампа для кварцевания.
Процедурный кабинет	Кушетка, стул, раковина, шкафы с медикаментами, медицинские столы (3 шт.).
Изолятор	Необходимая мебель, раковина.

3. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей организма ребёнка, но и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных, коррекционных мер. Необходимость комплексного применения оздоровительных мер в ОУ, стремление к комплексности оправдано и понятно, тем более в таком деле как оздоровительная работа.

Основные принципы работы:

- принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление и коррекцию здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методами;
- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей (законных представителей) в целенаправленной деятельности по укреплению и коррекции здоровья детей, по укреплению своего здоровья;
- принцип комплексной интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего образовательно-воспитательного процесса;
- принцип адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья;
- принцип гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки.

В программе оздоровления коллектив педагогов и медиков определяет следующие четыре основных направления работы на 2026-2031 учебные года:

1. Оздоровительно-профилактическое направление работы.
2. Коррекционное направление работы.
3. Организация двигательной активности.
4. Организационное направление работы.

Ключевым, системаобразующим моментом здоровье сберегающей работы является индивидуально-дифференцированный подход.

Раздел **оздоровительно-профилактической** работы включает в себя комплекс мероприятий оздоровительно-закаливающих и профилактических мероприятий.

Коррекционное направление работы, учитывая специфику ОУ, является одним из основных направлений оздоровительной программы, включающее в себя коррекцию психического и физического развития воспитанников.

Организация двигательной активности - направление, включающее в себя организацию всего воспитательного процесса, формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств, создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности и организацию индивидуально-коррекционной работы по развитию движений каждого воспитанника.

Организационное направление работы отражает организацию здоровье сберегающей среды ОУ, диагностическую основу, изучение передового педагогического и медицинского опыта, эффективных технологий и методик, пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей (законных представителей) воспитанников и сотрудников.

Оздоровительная работа построена **на диагностической основе**. Медицинская диагностика и педагогический мониторинг, позволяет получать достоверные данные о физическом и умственном развитии каждого ребенка, состоянии его здоровья, дать прогнозы на будущее, составить индивидуальные маршруты развития каждого ребёнка. Работа предусматривает тесное сотрудничество медицинского персонала с воспитателями, психологом, инструктором ЛФК и руководителем физической культуры.

4. ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

4.1. Оздоровительно-закаливающие процедуры

Коллектив ОУ организует оздоровительные мероприятия, направленные на укрепление здоровья и снижение заболеваемости воспитанников.

Под закаливанием понимаем комплекс мер, направленных на повышение сопротивляемости организма холоду, жаре, солнечной радиации и прочим вредным влияниям различных метеорологических факторов. Закаливание повышает устойчивость к болезням.

Осуществляются оздоровительно-закаливающие процедуры с использованием естественных факторов: воздуха, солнца, воды. В групповых помещениях поддерживается постоянная температура воздуха (+21, +22). Одежда детей в помещении двухслойная.

Сон имеет огромное значение в жизни ребёнка. Продолжительность дневного и ночного сна в 2-3 года – 14-15 часов; в 4-5 лет – 13 часов; в 6-7 лет – 11-12 часов. Продолжительность дневного сна до семилетнего возраста составляет 2 - 2,5 часа. Большое значение для здорового сна, как и для здоровья ребёнка, имеет чистый свежий воздух. Во время сна поддерживается в спальне прохладная температура(+15, +16). Осуществляется закаливание детей во время одевания после сна и переодевания во время дня.

Одно из основных и эффективных закаливающих мероприятий являются прогулки с детьми, во время которых организуются игры с учётом индивидуальных особенностей в развитии здоровья детей.

В тёплое время года предусматривается утренний приём детей на свежем воздухе.

В летнее время года после прогулки используются обширные умывания, при этом учитывается состояние здоровья каждого ребёнка и степень его привыкания к воздействию воды.

Основные принципы закаливания, применяемые в работе:

- Систематичность;
- Учёт состояния здоровья и эмоционального настроения ребёнка;
- Комплексное использование всех природных факторов.

Закаливающие мероприятия (с учётом состояния здоровья ребёнка)	Группа	График	Продолжитель- ность в мин.	Ответственный за выполнение
- ежедневные прогулки	Все	По графику	В соответствии с СанПиНом	Воспитатели групп
- проветривание помещений	Все	По графику	В соответствии с СанПиНом	Воспитатели групп, помощники воспитателей
- воздушные ванны	Все	После сна	5-10	Воспитатели групп, помощники воспитателей
- ходьба по гофрированным коврикам	Все	После сна	7-10	Воспитатели групп, помощники воспитателей
- приём детей на улице	Группы с НОДА	В тёплое время года	35	Воспитатели групп

- обширные уывания после прогулок в летнее время года	Группы с НОДА	В тёплое время года	2-3мин	Воспитатели групп, помощники воспитателей
- все досуговые мероприятия, утренняя гимнастика (учитывая погодные условия) в летнее время года проводятся на воздухе	Все	В тёплое время года	В соответствии с возрастными требованиями	Воспитатели групп, музыкальный руководитель, руководитель физического воспитания

4.2. Профилактическая работа

Работа ведётся по нескольким направлениям:

1. Профилактика дезадаптации к условиям ОУ.

Адаптация – от латинского «приспосаблию» - это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Успешная адаптация зависит от многих факторов – состояния здоровья ребёнка, особенностей его нервной системы, развития навыков общения, а также от грамотных действий родителей (законных представителей) воспитанников и сотрудников детского сада:

- Обеспечение состояние "теплого комфорта".
- Индивидуальный подход. Щадящий режим.
- Посещение комнаты психо-эмоциональной разгрузки.
- Взаимосвязь с родителями по дезадаптации ребёнка.

2. Профилактика ОРВИ, гриппа (сезонная).

УФО широко используется с профилактической целью, повышая исходно невысокую иммунологическую реактивность. В раннем возрасте чувствительность к УФ-излучению снижена, что позволяет безопасно применять эритемные зоны.

Фитоэризация – проводится в специально оборудованной комнате с использованием ионизатора воздуха:

- назначение проводится индивидуально;
- при наличии признаков непереносимости – отмена процедуры.

Кислородотерапия - назначается для профилактики гипоксии. Вводимый кислород насыщает ткани и улучшает в них обменные процессы, повышает защитные функции организма.

Кислородный коктейль - один из способов введения кислорода в организм ребёнка.

Имеет свои преимущества: безболезненный,

Профилактика ОРВИ, гриппа проводится курсами:

- Фитоэризация – курс 2 недели осень и весна.
- Физиопроцедуры - по назначению врача.
- УФО (общий) – декабрь/январь.
- Кислородный коктейль – курсами по 10 дней 2-3 раза в год.

3. Профилактика гиповитаминозов.

- Ежедневное (кроме марта) добавление в III блюдо (после охлаждения до температуры не выше 15 «С», перед выдачей) аскорбиновой кислоты в дозе:

1-3 года – 35 мг на 1 порцию;

3-6 лет – 50 мг на 1 порцию.

- Использование в питании витаминизированных соков и напитков.

4. Профилактика нарушений осанки.

- С трёх летнего возраста приучать детей следить за осанкой («прямая спинка»).

- Правильный подбор мебели.
 - Жёсткая кровать.
 - Физические упражнения для профилактики сколиоза на занятиях ЛФК и физического воспитания.
 - Использование тренажёров с ММПК.
5. *Профилактика плоскостопия.*
- Выработать у детей походку без излишнего разведения стоп.
 - Ходьба босиком по коврику «Дорожка здоровья».
 - По показаниям врача-ортопеда только ортопедическая обувь.
 - Физические упражнения для профилактики плоскостопия на занятиях ЛФК и физического воспитания.
 - Использование тренажёров с ММПК.
6. *Профилактика контагиозных гельминтозов.*
- Строгое выполнение санитарно-гигиенического режима.
 - Соблюдение правил личной гигиены детьми и персоналом (коротко остриженные ногти).
 - Полная смена песка в песочницах 1 раз в год (весной).
7. *Профилактика рахита.*
- Прогулки на солнышке.
 - УФО общее (ультрафиолетовое облучение)
 - Двигательная активность.

5. ОРГАНИЗАЦИЯ КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ

5.1. Коррекция физического развития

Учитывая особенности контингента детей, коррекция осуществляется посредством комплекса процедур:

- регулярный осмотр детей врачами (педиатр, невролог, ортопед, физиотерапевт);
- общий массаж;
- физиотерапия, УФО.

Занятия лечебной физкультурой проводятся инструктором ЛФК под руководством врача ЛФК.

Для проведения коррекционных процедур в ОУ имеются специально оборудованные кабинеты и необходимая аппаратура.

Виды физиотерапевтической коррекции в ОУ:

- Ультрафиолетовое излучение;
- Электрофорез;
- Ультравысокочастотная терапия.

Электрофорез - метод сочетанного воздействия на организм постоянного тока и лекарственного вещества, вводимого с его помощью в организм.

Ультравысокочастотная терапия - метод, при котором применяют воздействие на участок тела электрическим полем высокой или ультравысокой частоты.

Коррекционные мероприятия	Группа	График	Продолжительность в мин.	Ответственный за выполнение
массаж лечебный	Группы компенсирующей направленности	В течение года 2 курса. По назначениям врачей	До 30	Медицинские сестры по массажу
физиотерапия		В течение года по назначению врачей	По назначениям врачей	Врачи невропатолог, ортопед, физиотерапевт, мед. сестра по физиотерапии
использование оборудования с ММПК		По расписанию	10-15	Врачи невропатолог, ортопед, ЛФК, инструктор ЛФК
занятия ЛФК	Группы компенсирующей направленности	По расписанию	10-30	Инструктор ЛФК, врач ЛФК

5.2. Коррекция психического развития

Обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания в детском саду строится на сотрудничестве психологов со всеми структурными подразделениями учреждения. Психологи выявляют факторы, способствующие возникновению и развитию стрессовых, невротических состояний у детей и помогают воспитателям в предупреждении нежелательных аффективных реакций детей. Педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных и спальных комнат, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке. Большую роль в психо-

коррекционной работе психологи отводят песочной игротерапии, снятию нервно-психического напряжения у детей.

Охрана психического здоровья				
Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
Использование приёмов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Все группы	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года
Посещение комнаты психо – эмоциональной разгрузки	Все группы	По графику	Педагоги-психологи	В течение года
Индивидуальная и подгрупповая коррекционная работа	Все группы	По графикам	Педагоги-психологи, учителя-дефектологи, учителя-логопеды	В течение года
Коррекционная работа в группах	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года

6. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Основными задачами данного направления работы в ОУ являются:

- Охрана и укрепление здоровья детей
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств: физического воспитания, рациональный режим дня, рациональный двигательный режим (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду необходимы определённые условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия и физкультурное оборудование, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован зал для физкультурных занятий с разнообразным оборудованием, бассейн. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям в помещении упражняться во всех видах основных движений.

Разработана система профилактической работы:

1. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий.
2. Комплексы по профилактике плоскостопия на занятиях ЛФК и физического воспитания.
3. Комплексы по профилактике нарушений осанки на занятиях ЛФК и физического воспитания.
4. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки).
5. Оптимальный двигательный режим.

№	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1	Оптимизация режим				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, психологи	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Все группы		Психолог, невропатолог, ортопед	В течение года
	Организация зимних «каникул»	Все группы	Один раз в год	Психолог, инструктор по физическому воспитанию и ЛФК, музыкальный руководитель, Воспитатели	Первая неделя пребывания детей после рождественских выходных.

2	Организация двигательного режима				
	Физкультурные занятия	Группы с НОДА	2 раза в неделю	Инструктор по физическому культуре	В течение года
	АФК	РАС, УОУТ, СД (ТМН)	По назначению врача-ортопеда/врача-невролога	Инструктор АФК	В течение года
	ЛФК	Все группы	Курс по назначению врача-ортопеда/врача-невролога	Инструктор ЛФК	В течение учебного года 15-35 мин
	Бассейн	Группы с НОДА	1 раз в неделю	Инструктор по физическому культуре	В течение учебного года 15-30 мин
	Бассейн	РАС, УОУТ, СД (ТМН)	По назначению врача-ортопеда/врача-невролога	Инструктор по физическому культуре	В течение учебного года 15-30 мин
	Досуг «Игры на воде»	Группы с НОДА	1 раз в неделю	Инструктор по физическому культуре	В течение учебного года 15-30 мин
	Досуг «Игры на воде»	РАС, УОУТ, СД (ТМН)	По назначению врача-ортопеда/врача-невролога	Инструктор по физическому культуре	В течение учебного года 15-30 мин
	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года 6-12 мин
	Физминутка во время занятий	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года 2-3 мин
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года 6-20 мин
	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Все группа	Ежедневно	Воспитатели	В течение года 8-15 мин
	Хороводные игры или игры средней подвижности с учётом особенностей развития	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года 2-5 мин
	Индивидуальная работа по развитию движений	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, инструктор ЛФК	В течение года
	Музыкально-ритмические занятия	Все группы	2 раза в неделю	Музыкальный работник, воспитатели	В течение года 15-35 мин

	Физкультурный досуг	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физвоспитанию, воспитатель	В течение года 20-50 мин
	Гимнастика глаз	Все группы	Во время занятий на физкультминутках	Воспитатель	В течение года 2-3 мин
	Пальчиковая гимнастика	Все группы	2-3 раза в день	Воспитатель, дефектолог, психолог	В течение года 3-5 мин
	Двигательная разминка (если нет ЛФК, музыки)	Все группы	Ежедневно, в перерывах между занятиями	Воспитатели	В течение учебного года
	Самостоятельная двигательная активность	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года

7. ОРГАНИЗАЦИОННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАБОТЫ

7.1. Организация санитарно-эпидемиологического режима

Контроль		Проведение лабораторных исследований			Нормативно-правовые акты	
Контроль за выполнением санитарно-эпидемиологических требований	Контроль за выполнением карантинных мероприятий	Анализы для медосмотров	Взятие смывов на наличие патогенной флоры	Исследование пищи на калорийность, органических веществ, С витаминизацию, наличие патогенной флоры	Проведение санитарного минимума	Санитарно-эпидемиологические правила и нормы

Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий регламентируются целой серией нормативно-правовых и инструктивных документов, которые обязаны знать не только руководители, но и рядовые работники дошкольного учреждения, а с некоторыми извлечениями из них нужно знакомить и родителей (законных представителей) дошкольников. Основными документами для нас являются СанПиН.

Постоянно осуществляется контроль за санитарно-гигиеническим режимом, проводится работа по профилактике травматизма, инфекционных заболеваний, соматических и психических патологий. Тематический контроль: «Создание здоровьесберегающей и развивающей среды», «Организация режима двигательной активности», «Состояние охраны труда», «Закаливание» и т.д.

7.2. Создание условий для формирования навыков здорового образа жизни

Крайне важно и необходимо формировать у детей каждой возрастной группы спокойную мотивацию выработки гигиенических навыков, умений, привычек, ведущих к сохранению здоровья, обеспечению здорового образа жизни. Подобная задача может быть решена только совместными усилиями медиков, воспитателей, специалистов и родителей (законных представителей).

№	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
Создание условий для формирования навыков здорового образа жизни					
1	Формирование навыков личной гигиены:				
	- наличие индивидуальных и общих туалетных принадлежностей	Все	В течение года	Воспитатель, помощник воспитателя	
	- обучение (объяснение, напоминание, поощрение и т.д.)	Все	В течение года	Воспитатель, помощник воспитателя	
	- демонстрация	Все	В течение года	Воспитатель,	

	различных схем, моделей, правил, способствующих выполнению самостоятельных действий - беседы о полезности, целесообразности и необходимости выполнения правил личной гигиены - демонстрация информативного и дидактического материала на тему «Я и мое здоровье»	Все Все	В течение года В течение года	помощник воспитателя Воспитатель, помощник воспитателя, старшая медсестра Воспитатель, помощник воспитателя, старшая медсестра	
2	Формирование навыков культуры питания: - сервировка стола; - эстетика подачи блюд; - этикет приема пищи и т. д.	Все	В течение года	Воспитатель, помощник воспитателя	

7.3. Взаимодействие с поликлиникой

Работа по взаимодействию с поликлиникой					
Профилактика		Работа со специалистами			Документация
Профилактические прививки по плану поликлиники	Координация плана профилактических прививок	Передача в поликлинику эпид. сестре контактных детей по инфекциям	Направление детей к специалистам	Лабораторные исследования ОАК, ОАМ, Я/Г и др.	Карты развития ребёнка при поступлении в ГДОУ и подготовка карт на этап начального школьного образования

7.4. Диагностические мероприятия

Оздоровительная работа построена **на диагностической основе**. Медицинская и педагогическая диагностика, позволяет получать достоверные данные о физическом и умственном развитии каждого ребенка, состоянии его здоровья, дать прогнозы на будущее, составить индивидуальные маршруты каждого ребёнка. Работа предусматривает тесное сотрудничество медицинского персонала с воспитателями, психологами, инструктором ЛФК и руководителем физической культуры. Результаты оздоровительной работы фиксируются.

Диагностические мероприятия:

- Антропометрия - 2 раза в год.
- Плантография – 1 раз в год дети 5-7,
- Острота слуха - 1 раз в год дети 5-7 лет (на базе ДПО №1).
- Острота зрения - 1 раз в год дети 5-7 лет (на базе ДПО №1).
- Осмотр узкими специалистами - 1 раз в год дети 5-7 лет (на базе ДПО №1).
- ОАК, ОАМ - 1 раз в год дети 5-7 лет (на базе ДПО №1).
- Я/Г – 1 раз в квартал все дети по плану (на базе ДПО №1).
- Измерение АД – 1 раз в год дети 5-7 лет и диспансерные дети.
- Термометрия – ежедневно дети ясельных и карантинных групп, по показаниям.
- Осмотр на педикулёз и кожные заболевания – 1 раз в неделю все дети.
- Осмотры: врач-педиатр - по показаниям; врач-ортопед и врач-невропатолог – 1 раз в 6 месяцев всех детей и по показаниям.

В листе здоровья фиксируются основные параметры и рекомендации:

Характеристика состояния здоровья детей ОУ детский сад №19.

Группа _____

№	Фамилия, имя	Гр. здоров.	Оценка физ. развит.	Гр. мебели	Рекомендации специалистов
1.					
2.					

7.5. Работа с персоналом

Работа с персоналом					
Планирование		Санпросвет работа		Контроль	
Планирование оздоровительных мероприятий	Разработка плана мероприятий по соблюдению санитарно-эпидемиологических требований	Информационные листки	Лекции, семинары-практикумы	Административный контроль	Контроль за прохождением медосмотра

Повышение квалификации медицинского персонала

ФИО	Должность	Дата прохождения
Антонова Виктория Вячеславовна	Медицинская сестра по массажу	2030-2031 учебный год
Гончарова Анна Николаевна	Медицинская сестра по массажу	2029-2030 учебный год
Цегельная Татьяна Тарасовна	Инструктор ЛФК	2030-2031 учебный год

7.6. Взаимодействие с семьёй

Важным направлением деятельности по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с семьёй. Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями (законными представителями) воспитанников:

- Установка на совместную работу с целью решения здоровьесберегающих задач.
- Осознание взрослыми влияния образа жизни на состояние здоровья.
- Вооружить родителей (законных представителей) воспитанников психолого-педагогическими знаниями через индивидуальные беседы, консультации, лекции.

Работа с родителями (законными представителями) воспитанников							
Индивидуальная			Групповая		Стендовая информация		
Индивидуальные беседы	Анкетирование	Информирование родителей (законных представителей) воспитанников о предстоящей процедуре	Лекции на собраниях	Отчёты о проделанной работе	Списки детей проходящих процедуры	Информационные листки	Планы оздоровительных мероприятий

Вопросы оздоровления ребенка решаются в тесном контакте с семьей. В начале оздоровительного периода проводится беседа с родителями (законными представителями) воспитанников, что позволяет выяснить их отношение к здоровьесберегающим мероприятиям и составить план оздоровительной работы, учитывая запросы родителей (законных представителей) воспитанников. Среди родителей (законных представителей) воспитанников регулярно ведётся разъяснительная и профилактическая работа.

Приём вновь поступающих детей проводится по графику, с которым ознакомлены родители (законные представители) ребёнка.

Постоянно ведётся профилактическая работа по иммунизации детей (плановые профилактические прививки). За 5 дней родителям (законным представителям) ребёнка сообщается о приближении сроков вакцинации, разъясняется необходимость данной вакцинации, выдаётся направление в поликлинику. В целях профилактики возможных конфликтных ситуаций имеется письменная форма отказа от прививок. Подав письменное об отказе от прививок, родитель (законный представитель) воспитанника берет на себя ответственность за возможные последствия в плане здоровья его ребенка.

После назначения врача каких-либо оздоровительных, профилактических, коррекционных мероприятий, сообщается родителям (законным представителям) воспитанника о назначениях. Своё согласие или отказ от процедур родители (законные представители) ребёнка должны подтвердить в медицинской карте ребёнка. Информацию о медицинских осмотрах и их результатах родители (законные представители) ребёнка получают в полном объёме.

Индивидуальные консультации по графику, с которым ознакомлены родители (законные представители) ребёнка ведут:

- врач-педиатр;
- врач-физиотерапевт;

- врач-ортопед;
- врач-невролог;
- медицинская сестра;
- медсёстры по массажу.

Таким образом, одним из основных условий в укреплении здоровья дошкольников является теснейшее сотрудничество педагогов, психологов, медиков, родителей (законных представителей) воспитанников и детей.

7.7. Материально-техническое оснащение медицинского блока

Помещение	Оснащение
Физиокабинет	Необходимая мебель, раковина, медицинское оборудования для процедур: магнит, матрица, аппарат УФО, аппарат для электрофореза, аппарат для кислородного коктейля, аппарат фитоайроионизации, аппарат УВЧ.
Массажные кабинеты	Необходимая мебель, массажные столы, раковина, лампа для кварцевания.
Медицинский кабинет	Необходимая мебель, раковина, оборудования для определения антропометрии ребенка (весы, ростомер), таблица для определения остроты зрения (Д.А. Сивцева), шкаф с медикаментами первой помощи, носилки, аптечка первой помощи, лампа для кварцевания.
Процедурный кабинет	Кушетка, стул, раковина, шкафы с медикаментами, медицинские столы (3 шт.).
Изолятор	Необходимая мебель, раковина.

8. РАЗРАБОЧИКИ ПРОГРАММЫ

Автор программы:

Скрипская Е. Г. – заместитель заведующего по учебно воспитательной работе ГБДОУ №19

СОГЛАСОВАНО

«__» _____ 202__ г.

УТВЕРЖДЕНО

«__» _____ 202__ г.

Заведующий ГБДОУ № 19

Ф.И.О.

**СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
В ГБДОУ ДЕТСКОМ САДУ № 19 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА**

№ п/п	Направления и мероприятия	Группа	Периодичность выполнения	Продолжительность мин.
1. Организация двигательного режима				
1.1	Утренняя гимнастика	Все	08.00 - 08.30	7 - 15
1.2	ЛФК	Все	Блок 2-3 раза в год	15 - 20
1.3	Разминка между занятиями	Все	По необходимости	3 - 5
1.4	Физкультминутка	Все	Во время занятий	3 - 5
1.5	Подвижные игры, Самостоятельная двигательная активность детей	Все	На прогулке	Не менее 3 часов
1.6	Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности	Все	В свободное от совместной деятельности с педагогом время	30 - 40
1.7	Индивидуально- коррекционная работа по развитию движений	Все	Ежедневно	12 - 15
2. Оздоровительная работа с детьми				
2.1	Закаливающие мероприятия (с учётом состояния здоровья ребёнка): - проветривание помещений - воздушные ванны - сухой массаж - ходьба по гофрированным коврикам - приём детей на улице	Все Все Все Все Группы с	По графику После сна После сна После сна В тёплое время	В соответствии с СанПиН 5 - 10 7 - 10 7 - 10 35

		НОДА	года	
2.2	Коррекционные и профилактические мероприятия: - кислородный коктейль - фитоэронизация; - массаж лечебный - физиотерапия - использование оборудования с ММПК - занятия ЛФК - занятия ФК/АФК	Все По назначению врачей Все По назначению врачей По назначению врачей Все Все	По плану В течение года В течение года В течение года По расписанию По расписанию По расписанию	30 10 - 15 15 - 30 15 – 30 15 - 30
2.3	Наличие паспорта закрепления мебели в соответствии с ростовыми данными детей и маркировка согласно ГОСТу, своевременная корректировка на основе антропометрии	Все группы	В течение года	
3. Создание условий для формирования навыков ЗОЖ				
3.1	Формирование навыков личной гигиены: - наличие индивидуальных и общих туалетных принадлежностей - обучение (объяснение, напоминание, поощрение и т.д.) - демонстрация различных схем, моделей, правил,	Все Все Все	В течение года В течение года В течение года	

	способствующих выполнению самостоятельных действий - беседы о полезности, целесообразности и необходимости выполнения правил личной гигиены - демонстрация информативного и дидактического материала на тему «Я и мое здоровье»	Все Все	В течение года В течение года	
3.2	Формирование навыков культуры питания: - сервировка стола; - эстетика подачи блюд; - этикет приема пищи и т. д.	Все	В течение года	
4. Просветительская работа с родителями (законными представителями)				
4.1	Беседы и консультации с медицинским персоналом	Все	В течение года	
4.2	Оформление информационных Уголков здоровья	Все	В течение года	

СОГЛАСОВАНО

«___»_____202__г.

Врач педиатр

Ф.И.О.

Приложение 2

УТВЕРЖДЕНО

«___»_____202__г.

Заведующий ГБДОУ № 19

Ф.И.О.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1. Профилактика дезадаптации к условиям ГБДОУ.

- Обеспечение состояния "теплового комфорта".
- Индивидуальный подход. Щадящий режим.
- Посещение комнаты психо-эмоциональной разгрузки.
- Взаимосвязь с родителями (законными представителями) по вопросу дезадаптации ребёнка.

2. Профилактика ОРВИ, гриппа (сезонная).

- Фитозонизация.
- Физиопроцедуры (по назначению врача).
- УФО (общий).
- Кислородный коктейль.

3. Профилактика гиповитаминозов.

- Ежедневное (кроме марта) добавление в III блюдо (после охлаждения до температуры не выше 15°, перед выдачей) аскорбиновой кислоты в дозе:
1-3 года - 35 мг на 1 порцию;
3-6 лет - 50 мг на 1 порцию.

- Использование в питании соков.

4. Профилактика нарушений осанки.

- С трёх летнего возраста приучать детей следить за осанкой ("прямая спинка").
- Правильный подбор мебели.
- Жёсткая кровать.
- Физические упражнения для профилактики сколиоза на занятиях ЛФК и физического воспитания.
- Использование тренажёров с ММПК.

5. Профилактика плоскостопия.

- Выработать у детей походку без излишнего разведения стоп.
- Ходьба босиком по коврику «Дорожка здоровья».
- По показаниям врача-ортопеда только ортопедическая обувь.
- Физические упражнения для профилактики плоскостопия на занятиях ЛФК и физического воспитания.
- Использование тренажёров с ММПК.

6. Профилактика контагиозных гельминтозов.

- Строгое выполнение санитарно-гигиенического режима.
- Соблюдение правил личной гигиены детьми и персоналом (коротко остриженные ногти).
- Полная смена песка в песочницах 1 раз в год (весной).

7. Профилактика рахита.

- Прогулки на солнышке.
- УФО общее (ультрафиолетовое облучение).
- Двигательная активность.

ПОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА

В 202 -202 УЧЕБНОМ ГОДУ.

Месяц	Группа	Форма проведения и тема	Ответственный
сентябрь	Группы компенсирующей направленности	Беседа на родительском собрании по вопросам: -Ознакомление с правилами проведения массажа; -Гигиена тела ребёнка во время проведения сеансов массажа.	Медицинские сестры по массажу
	Подготовительная группа	Выступление на родительском собрании: «Готовность ребёнка к школе». Вопросы для освещения: - Оформление мед. карты для школы; - Профилактические прививки; - Оценка физического развития старшего дошкольника; - План оздоровления детей на год.	Врач-педиатр
	Младшая группа и группа раннего возраста	Выступление на родительском собрании: «Фотохромотерапия». Вопросы для освещения: -Профилактика и лечение заболеваний нервной системы; - Профилактика и лечение заболеваний опорно- двигательного аппарата; - Профилактика и лечение заболеваний лор органов и простудных заболеваний.	Медицинская сестра по физиотерапии
октябрь	Младшая группа и группа раннего возраста	Индивидуальные беседы с родителями по вопросам: -Ознакомление с правилами проведения массажа; -Гигиена тела ребёнка во время проведения сеансов массажа.	Медицинские сестры по массажу
	Все группы	Информационные листки: «Профилактика простудных заболеваний»	Старшая медицинская сестра
	Подготовительная, старшая и средняя группы	Индивидуальные беседы с родителями вновь поступивших детей по вопросам: -Ознакомление с правилами проведения массажа; -Гигиена тела ребёнка во время проведения сеансов массажа.	Медицинские сестры по массажу
ноябрь	Средняя, старшая, подготовительная группы	Индивидуальные беседы с родителями вновь поступивших детей по теме «Фотохромотерапия». Вопросы для освещения: -Профилактика и лечение заболеваний нервной системы; - Профилактика и лечение заболеваний опорно- двигательного аппарата;	Медицинская сестра по физиотерапии

		- Профилактика и лечение заболеваний лор органов и простудных заболеваний.	
	Все группы	Индивидуальные беседы с родителями вновь поступивших детей по вопросам: - Значение ортопедического режима для детей с нарушениями опорно - двигательного аппарата; - Значение ортопедической обуви.	Врач-ортопед
декабрь	Все группы	Информационные листки: «Профилактика желудочно-кишечных заболеваний».	Старшая медицинская сестра
январь	Подготовительная группа	Консультация для родителей: - Значение ортопедического режима для школьника с нарушениями опорно - двигательного аппарата.	Врач-ортопед
февраль	Все группы	Информационный стенд « Использование тренажёров «ТИСА» на занятиях ЛФК»	Инструктор ЛФК
март	Все группы	Информационные листки: «Профилактика инфекционных заболеваний»	Старшая медицинская сестра
апрель	Все группы	Консультации для родителей: «Использование элементов релаксации в повседневной жизни».	Врач-невропатолог
май	Старшая группа	Выступление на родительском собрании: «Готовность ребёнка к школе». Вопросы для освещения: - Прохождение АСПОНа; - Оформление мед. карты для школы; - Профилактические прививки; -Оценка физического развития ; -Оценка состояния здоровья и заболеваемости.	Врач-педиатр
Летний	Все группы	Информационные листы и индивидуальные беседы с родителями по вопросам: - Профилактика солнечного удара; - Клещи - Питьевой режим; - Болезни грязных рук.	Старшая медицинская сестра

ПЛАН ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ НА 202 -202 уч. год.

Месяц								
Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
ФИТОТЕРАПИЯ (с 15 сентября)								
Увеличение продолжительности прогулок, утренний приём детей на улице	Кислородный коктейль	Фитоаэронизация		ОУФО	Фитоаэронизация	Кислородный коктейль	Увеличение продолжительности прогулок, утренний приём детей на улице	

В период эпидемии гриппа – чесночные ингаляции

Характеристика состояния здоровья детей ГБДОУ детский сад №19. Группа компенсирующей направленности

№	Фамилия, имя отчество обучающегося	Гр. здоров.	Вес сентябрь/ январь		Рост сентябрь/ январь		Гр. мебели сентябрь/ январь		Рекомендации специалистов
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

Врачи (должность, ФИО, подпись):

Ознакомлены педагоги (должность, ФИО, подпись):

Характеристика состояния здоровья детей ГБДОУ детский сад №19. Группа компенсирующей направленности

№	Фамилия, имя отчество обучающегося	Гр. здоров.	Вес сентябрь/ январь		Рост сентябрь/ январь		Гр. мебели сентябрь/ январь		Диагноз	Рекомендации специалистов
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										

Врачи (должность, ФИО, подпись):

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №19 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Карпова Наталия
Анатольевна, Заведующий

31.08.26 15:40 (MSK)

Сертификат 5855C35B4ABD28F93F108DBAFF15A8F9