



**ДЕТСКА ГРАДИНА №119 „ДЕТСКА ПЛАНЕТА“**  
*гр.София-1303, ул. "Брегалница" №26, р-н "Възраждане",*  
*info-2204942@edu.mon.bg*

ELITSA  
SAZDOVA  
RANGELOVA  
Digitally signed by  
ELITSA SAZDOVA  
RANGELOVA  
Date: 2026.10.13  
13:42:44 +03'00'

УТВЪРДИЛ:.....

Директор ДГ№119

Заповед № 24/16.09.2026г.

## **ПЛАН**

**ЗА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКИ АКТИВЕН НАЧИН  
НА ЖИВОТ НА ДЕЦАТА**

**В ДГ №119 „ДЕТСКА ПЛАНЕТА“  
ЗА 2026/2027г.**

Приет на Педагогически съвет с Протокол № 1 / 16.09.2026 г. и е утвърден със Заповед  
№24/16.09.2026 г.

## **I. ОСНОВНИ ЗАДАЧИ**

**Целенасочена и системна дейност за опазване на живота и здравето на децата**

**Ежедневен сутрешен филтър:** Провеждане на задължителен медицински филтър при сутрешния прием на децата от медицинския специалист на смяна или дежурния учител, с цел недопускане на деца с клинични прояви на заболявания в колектива.

**Безопасна и ергономична среда:** Създаване на здравословни и безопасни условия, съобразени с възрастовите и физиологичните особености на децата, за ефективна превенция на битовия и спортния травматизъм.

**Обучение за самосъхранение:** Провеждане на планирано ситуативно обучение за разпознаване на опасностите в ежедневието, изграждане на базови умения за реакция при бедствия и аварии, и правила за безопасност на движението по пътищата (БДП).

**Оптимален дневен режим и здравословен социален микроклимат**

**Балансиран дневен режим:** Осигуряване на ритмично редуване на активна двигателна и познавателна дейност, спорт, игри на открито и възстановителна почивка, съобразено с държавните образователни стандарти за предучилищно образование.

**Благоприятен психологически климат:** Поддържане на позитивна, подкрепяща и спокойна емоционална среда в групите, която стимулира психическото здраве, социализацията и творческото изразяване на децата.

## **II. МЕТОДИЧЕСКА, ПЕДАГОГИЧЕСКА И ЗДРАВНА ПРОСВЕТА**

**Внедряване на програми за здравеопазване и лична хигиена в планове на учителите**

**Лични хигиенни навици:** Провеждане на практически игрови ситуации и демонстрации за правилно и самостоятелно миене на ръцете (преди хранене и след ползване на тоалетна), използване на лични хартиени кърпи за еднократна употреба и изграждане на базови навици за устна хигиена.

**Здравословно хранене и култура на масата:** Стриктно следене за правилното естетическо сервиране и разпределяне на порциите спрямо възрастовите норми. Стимулиране на децата към самостоятелно хранене, правилно ползване на приборите за хранене и редовен прием на пресни плодове, зеленчуци и вода.

**Развитие на фината моторика:** Осигуряване и използване на подходящи за възрастовата група прибори за хранене и провеждане на упражнения за фина моторика съгласно утвърдените методически указания.

## **Интегриране на медицинските специалисти в образователния процес**

**Здравни беседи по възрастови групи:** Провеждане на кратки, достъпни и съобразени с възрастта на децата планирани тематични беседи от медицинските специалисти на детската градина за формиране на здравна култура и хигиенни навици:

„Лична хигиена – правила за миене на ръцете“

„Здрави зъби – превенция на кариеса“

„Здравословно хранене – ролята на витамините“

„Безопасна среда – правила за игра в групата и на двора“

„Физическо развитие – правилна стойка и походка“

## **Взаимодействие с родителите**

**Информационни родителски табла:** Периодично актуализиране на физическите информационни табла на ДГ №119 с материали, брошури и съвети за превенция на сезонните вирусни инфекции, здравословното и балансирано хранене в семейна среда, както и значението на физическата активност у дома.

## **III. ФИЗИЧЕСКА КУЛТУРА, СПОРТНИ МЕРОПРИЯТИЯ И ЕСТЕСТВЕНО ЗАКАЛЯВАНЕ**

Физическата активност и естественото закаляване на детския организъм се осъществяват интегрирано чрез ежедневиия двигателен режим, игрите на открито, аерацията и поддържането на оптимална жизнена среда.

### **Ежедневни и сезонни спортни активности**

**Утринна гимнастика:** Провеждане на ежедневни 10-15 минутни комплекси от общо укрепващи и развиващи упражнения, съчетани с дихателни упражнения и подходящ музикален съпровод преди закуска, за тонизиране на организма.

**Температурен режим и облекло:** Поддържане на постоянна температура от **20°C до 23°C** в занималните по време на занимания и от **18°C до 20°C** в спалните помещения по време на сън, съчетано с олекотено и не ограничаващо движенията облекло, подпомагащо естественото закаляване.

**Редовно проветряване (аерация):** Изпълнение на строг график за учестено проветряване на помещенията. Основното проветряване се извършва задължително

в абсолютното отсъствие на децата (по време на престой на двора, хранене или физкултурни занимания в салона) с цел осигуряване на свеж въздух и превенция на въздушно-капкови инфекции.

**Сезонен прием на открито:** Организиране на посрещането и сутрешния прием на децата на дворното пространство от късна пролет до късна есен (при благоприятни метеорологични условия) с цел максимален престой на чист въздух и адаптация на организма.

**Подвижни и спортно-подготвителни игри:** Организиране на ежедневни подвижни игри на двора или във физкултурния салон за развиване на основните физически качества (ловкост, бързина, издръжливост, координация и баланс).

**Спортни празници и турнири:** Планиране и провеждане на вътрешни за ДГ №119 спортни празници, щафетни игри и открити спортни ситуации (например по футбол, танци и лечебна физкултура), целящи популяризиране на активния начин на живот.

### **Зимни спортни мероприятия (месец Февруари)**

**Зимна подготовка:** Провеждане на теоретична и практическа подготовка на децата за зимния сезон, включително при организиране на ски училище или посещения на зимни пързалки.

**Безопасност в планината:** Провеждане на тематични беседи за запознаване с рисковете през зимата: превенция на зимни травми и подхлъзвания, правилно обличане на слоеве против измръзвания и изграждане на уважение към планината и природата.

### **Организация на престоя на открито през Лятния сезон (месеците Юни – Август)**

**Превенция на топлинния стрес:** Задължително носене на лични летни шапки от децата при излизане на двора и осигуряване на постоянен, контролиран и засилен прием на питейна вода.

**Слънцезащита и сянка:** Ограничаване и избягване на престоя на децата на директна слънчева светлина в часовете с най-висока радиация (между 11:30 и 16:00 часа) чрез активно използване на сенчестите зони, дърветата и навесите на детските площадки.

**Беседи за безопасност през лятото:** Запознаване на децата с правилата за поведение край водни басейни, защита от слънчево изгаряне и първа помощ при ухапвания от насекоми.

Изготвил: м. с. Гергана Илиева

