

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ
 Детский сад «Огонёк»
 Е. В. Перельгина
 « 09 » *сентября* 2022г.

План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в МБДОУ Детский сад «Огонёк»

Цель: Осуществление охраны и укрепления здоровья детей, создание оздоровительного микроклимата в ДОУ.

Задачи:

- использование оздоровительных методик, апробированных в ходе инновации, систематическое и качественное их обновление;
- сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;
- разработка методов и средств повышения адаптивности организма с хроническими или приобретенными патологическими формами.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ, ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Проведение специальных закаливающих процедур

Цель: *Профессионально и качественно организовывать проведение закаливающих мероприятий, использовать закаливающие методики, апробированные в ходе эксперимента, систематическое и качественное их обновление.*

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1.	1) Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели
2.	Сон при температуре воздуха в спальне +19 градусов,	Ежедневно	мед.сестра , воспитатели
3.	Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна.	Ежедневно	Воспитатели
4.	Проведение точечного массажа	Ежедневно	Воспитатели
5.	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели
6.	Босохождение. Ходжение босиком по покрытому и непокрытому полу.	Ежедневно	Воспитатели
7.	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех	Ежедневно	Воспитатели

8.	Игры с водой с целью закаливания во 2-й мл. и средней группах.	В летний период, 2 раза в неделю	Воспитатели
9.	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.	Ежедневно	Воспитатели

Профилактические мероприятия

Цель: использование комплекса оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости, выделение основных факторов риска, снижение уровня функциональной напряженности детского организма.

1.	Самомассаж	3-4 раза в день	воспитатели, медсестра
3.	Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	1 раз год детей с 3-х лет	медсестра

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 и интоксикации, нормализации обмена веществ.

1.	Фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	медсестра
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	медсестра
3.	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	медсестра воспитатели групп
4.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи.	Ноябрь-апрель	Медсестра, комиссия по питанию
5.	Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	Старший повар

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.

1.	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,
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, музыкальный руководитель
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели,
4.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели, музыкальный руководитель учитель-логопед
5.	Оздоровительный бег	на прогулке	Воспитатели
6.	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели, музыкальный руководитель
7.	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели, музыкальный руководитель
8.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, музыкальный руководитель
9.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	воспитатели
10.	Динамические упражнения	По плану	Воспитатели
11.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	воспитатели, учитель-логопед

***КОРРЕКЦИОННО-ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ И МУЗЫКАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
МЕРОПРИЯТИЯ.***

Цель: сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;

1.	Проведение фронтальных и индивидуально-групповых коррекционных занятий.	По плану	Учитель-логопед
2.	Использование приемов релаксации: - минутки тишины; - музыкальные паузы;	3-4 раза в день	Воспитатели, учитель-логопед музыкальный руководитель
3.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед
4.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед

5.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, музыкальный руководитель .
6.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед
7.	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель
8.	Бодрящая и корригирующая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели,
9.	Занятия с использованием методов музыкотерапии: <ul style="list-style-type: none"> • <u>вокалотерапии</u> – разучивание и исполнение народных песен; • <u>драматерапии</u> - инсценировки и драматизации, изучение и проведение народных календарных праздников и обрядов; • <u>кинезотерапии</u> – хореография, танец; • <u>инструментальную терапию</u> – игра на музыкальных инструментах. 	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель
12.	Музыкальные утреники и развлечения	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель

**САНИТАРНО- ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА
(С ДЕТЬМИ, СОТРУДНИКАМИ, РОДИТЕЛЯМИ)**

Санитарно-просветительская работа с детьми.

Цель: формирование у воспитанников представлений о роли здоровья в жизни человека, потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни и владеть средствами сохранения и укрепления своего здоровья.

1.	Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно	Основные специалисты
2.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	Основные специалисты

Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.

Цель: повышение компетентности сотрудников ДОУ в плане оздоровительной деятельности.

1.	Усилить санпросветработу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	медсестра
2.	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	1 раз в кв-л	Воспитатели медсестра основные

			специалисты
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно	воспитатели
4.	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течении года	медсестра
6.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Основные специалисты

Санитарно-просветительская работа с родителями.

***Цель:* реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.**

1.	Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	По плану	Основные специалисты воспитатели
2.	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану	Основные специалисты воспитатели
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	Постоянно	Основные специалисты воспитатели

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

***Цель:* отслеживание и координация работы по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.**

1.	Усилить контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей.	Ежедневно	Заведующий д/с ст.медсестра завхоз
2.	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	медсестра. Заведующий
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	медсестра Заведующий
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	медсестра Заведующий
5.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	медсестра Заведующий