

План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада
«Солнышко» п. Синеборска
на 2022-2023 учебный год

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

Задачи:

- использование оздоровительных методик, 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, систематическое и качественное их обновление.*

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1.	1) Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.	Ежедневно	Инструктор физического воспитания, воспитатели Воспитатели, младшие воспитатели
2.	Сон при температуре воздуха в спальне 18-20 градусов,	Ежедневно	медсестра воспитатели
3.	Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна.	Ежедневно	Воспитатели

4.	Проведение обучения методам дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой.	Сентябрь Ноябрь, Январь, апрель	Медперсонал
5.	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
6.	Босохождение. Ходжение босиком по покрытому и непокрытому полу.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
7.	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
8.	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.	Ежедневно	Воспитатели, младшие 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.	Реабилитация детей после острых пневмоний и бронхитов.	По показаниям	медсестра
2.	Самомассаж	3-4 раза в день	Воспитатели групп, медсестра
3.	Лабораторное обследование часто болеющих детей (общий анализ крови, мочи, кал на я/гл.)	В теч. года 2 раза в год	медсестра
4.	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 ли фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	медсестра повара
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	медсестра повара

3.	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	Врач-педиатр, воспитатели групп
4.	Витаминация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	медсестра

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, инструктор физического воспитания
2.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели,
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели, инструктор физического воспитания
4.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели, инструктор физического воспитания, музыкальный руководитель
5.	Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке и после сна	Воспитатели
6.	Физкультурные досуги	1 раз в квартал	Воспитатели, инструктор физического воспитания, музыкальный Руководитель
7.	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели, инструктор физического воспитания, музыкальный руководитель.

8.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, инструктор физического воспитания, музыкальный руководитель
9.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	Инструктор физического воспитания медсестра
10.	Динамические упражнения	По плану	Инструктор физического воспитания воспитатели, медсестра
11.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Инструктор физического воспитания, логопед

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

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

1.	Использование приемов релаксации: - минутки тишины; - музыкальные паузы;	3-4 раза в день	Воспитатели, музыкальный руководитель
2.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед
3.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели
4.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, музыкальный руководитель.
5.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, инструктор физического воспитания
6.	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель
7.	Бодрящая и корригирующая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели, медработник
8.	Занятия с использованием методов музыкотерапии: • <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;	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель, медсестра

9.	Музыкальные утренники и развлечения	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель
САНИТАРНО- ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА (С ДЕТЬМИ, СОТРУДНИКАМИ, РОДИТЕЛЯМИ)			
<u>Санитарно-просветительская работа с детьми.</u>			
<i>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.</i>			
1.	Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно	Воспитатели, инструктор физического воспитания
2.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	Воспитатели
<u>Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.</u>			
<i>Цель: повышение компетентности сотрудников ДОУ в плане оздоровительной деятельности.</i>			
1.	Усилить санпросветработу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	Медсестра
2.	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	медсестра, старший воспитатель
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно	старший воспитатель
4.	Провести консультации для всех педагогов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течении года	Медсестра, старший воспитатель
5.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	старший воспитатель
<u>Санитарно-просветительская работа с родителями.</u>			
<i>Цель: реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.</i>			
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	Медсестра, заведующая, ст.воспитатель
2.	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	Медсестра, Ст. воспит.
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Ст. воспит, медперсонал
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	Ст. воспит, медсестра
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Ст. воспит., медсестра
6.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Ст. воспит, медсестра