



Утверждаю
Заведующая МБДОУ
«Окский детский сад»
МБДОУ А.А.Власкина
детский сад 2022 г.

План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в МБДОУ «Окский детский сад»

Цель: осуществление охраны и укрепления здоровья детей, создание оздоровительного микросоциума 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
	1) Контрастное обливание ног в средней, старшей и подготовительной группах; 2) Топтание в тазаках с водой и галькой контрастной температуры в младшей группе.	В летний период, ежедневно	
2.	Сон при температуре воздуха в спальне +19 градусов	Ежедневно	Ст. медсестра, воспитатели
3.	Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна	Ежедневно	Воспитатели
4.	Проведение точечного массажа	Ежедневно	Воспитатели
5.	Проведение обучения методам дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой	Сентябрь ноябрь, январь,	Ст.медсестра

		апрель	
6.	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания	Ежедневно	Воспитатели
7.	Босохождение. Хождение босиком по покрытому и непокрытому полу	Ежедневно	Воспитатели
8.	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах	Ежедневно	Воспитатели
9.	Игры с водой с целью закаливания во второй младшей и средней группах	В летний период, 2 раза в неделю	Воспитатели
10.	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.	Реабилитация детей после острых пневмоний и бронхитов.	По показаниям	Ст.медсестра
2.	Самомассаж	3-4 раза в день	Воспитатели, ст.медсестра
3.	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Постоянно	Воспитатели, пом. воспитателей

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	Ст.медсестра
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	Ст.медсестра
3.	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки,	Индивидуально	Ст. медсестра, воспитатели групп

	шоколад, ограничить citrusовые).		
4.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи.	Ноябрь-апрель	Ст.медсестра
5.	Витаминация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	Ст. 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.)	По плану	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
5.	Оздоровительный бег	На прогулке	Воспитатели
6.	Физкультурные досуги с участием родителей	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель
7.	Праздники здоровья	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель
8.	Спортивные праздники	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель
9.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	Воспитатели, ст.медсестра
10.	Динамические упражнения	По плану	Воспитатели, ст. медсестра
11.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, музыкальный руководитель
12.	Корректирующая гимнастика	По плану	Воспитатели,

ст.медсестра

**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.	Психогимнастика в сочетании с само массажем	Ежедневно	Воспитатели
3.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели
4.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, музык альный руководитель
5.	Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом: - игры и упражнения по развитию коммуникативных зей и коррекции нежелательных черт характера; - игры и упражнения по телесной терапии	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель
6.	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель
7.	Бодрящая и корригирующая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели, ст.медсестра
8.	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
9.	Музыкальные утренники 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	Воспитатели, ст. медсестра
2.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	Воспитатели, ст. медсестра

Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.

Цель: повышение компетентности сотрудников ДОО в плане оздоровительной деятельности.

1.	Усилить санпросветработу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	Ст.медсестра
2.	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закалывающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	Ст.медсестра
3.	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	1 раз в 3 месяца	Воспитатели ст.медсестра
4.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с	Постоянно	Ст. медсестра
5.	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости»	В течении года	Ст.медсестра
6.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Зам. зав. по ВМР, Ст. медсестра

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	Воспитатели
2.	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану	Воспитатели
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	Постоянно	Ст. медсестра

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	Заведующая, ст.медсестра
2.	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	Зам. зав. по ВМР, ст.медсестра
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Зам. зав. по ВМР, ст. медсестра
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	Зам. зав. по ВМР, ст. медсестра
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Зам. зав. по ВМР, ст. медсестра
6.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Зам. зав. по ВМР, ст. медсестра