

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №15»

И. Р. Сидорова



**План мероприятий по сохранению и укреплению
здоровья воспитанников в
МБДОУ «Детский сад №15 «Радуга» на 2022-2023 учебный год.**

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, 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.	Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.	Ежедневно	Физ.инструктор Солдатова Е.С. Воспитатели
	1. Контрастное обливание ног в средней, старшей и подготовительной группах; 2. Топтание в тазаках с водой и галькой контрастной температуры во 2-й младшей группе.	В летний период, ежедневно	
2.	Сон при температуре воздуха в спальне +19 градусов.	Ежедневно	Медсестра Макарова Н. А., Воспитатели.
3.	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели
4.	Босохождение. Хождение босиком по покрытому и непокрытому полу, по массажным коврикам.	Ежедневно	Воспитатели

5.	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа, упражнения с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели
6.	Игры с водой с целью закаливания во 2-й мл. и средней группах.	В летний период, 2 раза в неделю	Воспитатели
7.	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	Медсестра Макарова Н. А.
2.	Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	1 раз год детей с 3-х лет	Медсестра Макарова Н. А.
3.	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Постоянно	Воспитатели, помощник воспитателя.

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.	Постоянно	Шеф повар Макарова Н. А.
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	
3.	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	
4.	Витаминация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	

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

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 Жуйкова И. А.
2.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика с музыкальным сопровождением	Во время занятий	Воспитатели, музыкальный руководитель Жуйкова И. А.
3.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели, музыкальный руководитель Жуйкова И. А.
4.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Все педагоги.
5.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Все педагоги.
6.	Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом: - игры и упражнения по развитию коммуникативных связей и коррекции нежелательных черт характера; - игры и упражнения по телесной терапии.	По плану	Воспитатели, Педагог-психолог Иванова О.Н., музыкальный руководитель Жуйкова И. А.
7.	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, педагог-психолог Иванова О. Н., музыкальный руководитель Жуйкова И. А.
8.	Бодрящая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели, медсестра Макарова Н. А.
9.	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 Жуйкова И. А., педагог Иванова О. Н..

	<ul style="list-style-type: none"> • <u>инструментальную терапию</u> – игра на музыкальных инструментах. • 		
10.	Музыкальные утренники и развлечения	По плану	Все педагоги.
САНИТАРНО - ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА (С ДЕТЬМИ, СОТРУДНИКАМИ, РОДИТЕЛЯМИ)			
<u>Санитарно-просветительская работа с детьми.</u>			
<u>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.</u>			
1.	Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Постоянно	Педагоги, медсестра Макарова Н. А.
2.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	Педагоги.
<u>Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.</u>			
<u>Цель: повышение компетентности сотрудников ДОУ в плане оздоровительной деятельности.</u>			
1.	Усилить просветительскую работу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	медсестра Макарова Н. А.
2.	Проведение консультаций с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь, март.	медсестра Макарова Н. А.
3.	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	1 раз в кв-л	Воспитатели, медсестра Макарова Н. А., педагог – психолог Иванова О. Н.
4.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников ДОУ.	Постоянно	Ст. воспитатель, основные специалисты
5.	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течение года	Медсестра Макарова Н. А., ст. воспитатель.
6.	Планерки, посвященные вопросам оздоровления	1 раз в квартал	Ст. воспитатель, Все педагоги, медсестра Макарова Н. А.
<u>Санитарно-просветительская работа с родителями.</u>			
<u>Цель: реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.</u>			
1.	Родительские собрания, рассматривающие	По плану	Педагоги.

	вопросы формирования здорового образа жизни.		
2.	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану	Воспитатели, медсестра Макарова Н. А.
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	Постоянно	Воспитатели.
МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ			
<i>Цель: отслеживание и координация работы по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.</i>			
1.	Контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей.	Ежедневно	Заведующий ДОУ Сидорова И. Р., медсестра Макарова Н.А.
2.	Контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	Ст. воспитатель, медсестра Макарова Н. А.
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	
6.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	