



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ-детский сад № 536
Е.Н.Шандарова
2022г.

План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в МБДОУ – детский сад № 536

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	Физ.инструктор И.Г.Устьянцева Воспитатели
	1) Контрастное обливание ног в ср., ст., и подг. группах; 2) Топтание в тазаках с водой и галькой контрастной температуры во 2-й мл.	В летний период, ежедневно	
2.	Сон при температуре воздуха в спальне +19 градусов,	Ежедневно	Медсестра, воспитатели
3.	Проведение корректирующей гимнастики, лежа в постели после сна.	Ежедневно	Воспитатели
4.	Проведение точечного массажа	Ежедневно	Воспитатели
5.	Проведение дыхательной гимнастики с целью		Воспитатели

	повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	
6.	Босохождение. Хожение 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 группах.	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.	Реабилитация детей после ОРВИ и бронхитов.	По показаниям	медсестра
2.	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	фельдшер
4.	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Постоянно	Воспитатели, мл. воспитатели

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	кладовщик
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	кладовщик
3.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи.	Ноябрь-апрель	кладовщик
4.	Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	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, физ.инструктор И.Г.Устьянцева
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, физ.инструктор И.Г.Устьянцева
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели, физ.инструктор И.Г.Устьянцева.
4.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели, физ.инструктор И.Г.Устьянцева музыкальный руководитель О.Д.Непрокина учитель-логопед Т.Ю.Аверченко
5.	Оздоровительный бег	на прогулке	Воспитатели, физ.инструктор И.Г.Устьянцева
6.	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели, физ.инструктор И.Г.Устьянцева, музыкальный руководитель О.Д.Непрокина
7.	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели, физ.инструктор И.Г.Устьянцева, музыкальный руководитель О.Д.Непрокина
8.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, физ.инструктор И.Г.Устьянцева, музыкальный руководитель О.Д.Непрокина
9.	Туристические походы	1 раз в год	Воспитатели, родители,

			физ.инструктор И.Г.Устьянцева
10.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	физ.инструктор И.Г.Устьянцева
11.	Динамические упражнения	По плану	физ.инструктор И.Г.Устьянцева, воспитатели
12.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	физ.инструктор И.Г.Устьянцева, воспитатели учитель-логопед Т.Ю.Аверченко
13.	Корригирующая гимнастика	По плану	физ.инструктор И.Г.Устьянцева, воспитатели

КОРРЕКЦИОННО-ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ И МУЗЫКАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

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

1.	Проведение индивидуальных и подгрупповых коррекционных занятий.	По плану	Учитель-логопед Т.Ю.Аверченко
2.	Использование приемов релаксации: - минутки тишины; - музыкальные паузы;	3-4 раза в день	Воспитатели, учитель-логопед Т.Ю.Аверченко музыкальный руководитель О.Д.Непрокина
3.	Психогимнастика в сочетании с само массажем.	Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед Т.Ю.Аверченко
4.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед Т.Ю.Аверченко
5.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед Т.Ю.Аверченко
6.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, музыкальный руководитель О.Д.непрокина
7.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед Т.Ю.Аверченко, физ.инструктор И.Г.Устьянцева
8.	Бодрящая и корригирующая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели
9.	Занятия с использованием методов музыкотерапии:	По плану	Воспитатели, музыкальный

	• <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.		руководитель Непрокина О.Д.
10.	Музыкальные утренники и развлечения	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель Непрокина О.Д.

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
2.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	Воспитатели

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	Фельдшер
2.	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: « Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	Фельдшер
3.	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии		фельдшер, основные специалисты
4.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно	Зам.зав.по ВМР, основные специалисты
5.	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по	В течении года	Фельдшер, зам.зав.по ВМР

	снижению заболеваемости».		
6.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Зам.зав. по ВМР

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576074

Владелец Шандарова Елена Николаевна

Действителен с 11.03.2022 по 11.03.2023