

План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

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.	Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах. Контрастное обливание ног в ср., ст., и подг. группах; Полоскание полости рта 1% солевым раствором или настоем трав во всех группах; Топтание в тапках с водой и галькой контрастной температуры во 2-й мл.	Ежедневно	Инструктор по физкультуре, воспитатели младшие воспитатели
3.	Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна.	Ежедневно	Воспитатели
4.	Проведение точечного массажа	Ежедневно	Воспитатели
6.	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
7.	Босохождение. Ходение босиком по покрытому и непокрытому полу.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
8.	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
9.	Игры с водой с целью закаливания в младших и средних группах.	2 раза в неделю	Воспитатели
10.	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.

3.	Самомассаж	3-4 раза в день	Воспитатели групп, медсестра
6.	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Постоянно	Воспитатели, мл. воспитатели
Организация питания. <i>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.</i>			
1.	Фрукты ли фруктовый сок еженедельно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	Старшая медсестра повара
3.	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	Старшая медсестра, воспитатели групп
	Составление индивидуального меню для детей, страдающих сахарным диабетом. (при наличии)		Старшая медсестра
4.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуски.	Ноябрь-апрель	Старшая медсестра повара
5.	Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	Старшая 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 по физическому воспитанию
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физическому воспитанию, музыкальный руководитель
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели, инструктор по физическому воспитанию
4.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физическому воспитанию, музыкальный руководитель, учитель-логопед
5.	Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке и после сна	Старшая медсестра, воспитатели
6.	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели, инструктор по физическому воспитанию, музыкальный руководитель
7.	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели, инструктор по физическому воспитанию, музыкальный руководитель.
8.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, инструктор по физическому воспитанию, музыкальный руководитель
9.	Туристические походы	По плану	Воспитатели, родители, инструктор по физическому

			воспитанию
10.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	инструктор по физическому воспитанию, старшая медсестра
11.	Динамические упражнения	По плану	инструктор по физическому воспитанию, воспитатели, старшая медсестра
12.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	инструктор по физическому воспитанию, логопед
13.	Корригирующая гимнастика	По плану	инструктор по физическому воспитанию, воспитатели, старшая медсестра
КОРРЕКЦИОННО-ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ И МУЗЫКАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. Цель: сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;			
1.	Проведение индивидуальногрупповых 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.	Психогимнастика в сочетании с само массажем.	Ежедневно	Воспитатели,
4.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед
5.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед
6.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед, музыкальный руководитель.
7.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед, инструктор по физическому воспитанию
8.	Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом: - игры и упражнения по развитию коммуникации и коррекции нежелательных черт характера; - игры и упражнения по телесной терапии.	По плану	Воспитатели, учитель-логопед, инструктор по физическому воспитанию

9.	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель
10.	Бодрящая и корригирующая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели, медработник
11.	Занятия с использованием методов музыкотерапии: вокалотерапии - разучивание и исполнение народных песен; драматерапии - инсценировки и драматизации, изучение и проведение народных календарных праздников и обрядов; кинезотерапии - хореография, танец; инструментальную терапию - игра на музыкальных инструментах.	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель, медработник
12.	Музыкальные утреники и развлечения	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель

САНИТАРНО- ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА (СДЕТЬМИ, 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

Цель деятельности:

Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.

: повышение компетентности сотрудников ДОО в плане оздоровления.

1.	Усилить санпросвет работу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	Старшая медсестра
2.	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	Старшая медсестра, заместитель заведующей
3.	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	1 раз в кв-л	Воспитатели медработники специалисты
4.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно	Заместитель заведующего по ВР, специалисты
5.	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям - залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течении года	Заместитель заведующего по ВР, старшая медсестра
6.	Педагогический час, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Заместитель заведующего по ВР, специалисты

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

1.	Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	По плану	специалисты воспитатели
2.	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану	специалисты воспитатели
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	Постоянно	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, Заместитель заведующего по ВР, старшая медсестра
2.	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	Заместитель заведующего по ВР, старшая медсестра
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Заместитель заведующего по ВР, старшая медсестра
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	Заместитель заведующего по ВР, старшая медсестра
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Заместитель заведующего по ВР, старшая медсестра
6.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Заместитель заведующего по ВР, старшая медсестра

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919155

Владелец Михайлова Татьяна Анатольевна

Действителен с 24.03.2023 по 23.03.2024