

## 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.

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
<b>Профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия.</b>			
<b><u>Проведение специальных закаливающих процедур</u></b>			
<b><i>Цель: Профессионально и качественно организовывать проведение закаливающих мероприятий, использовать апробированные закаливающие методики, систематическое и качественное их обновление.</i></b>			
1	Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели
2	Сон при температуре воздуха в спальне 18-21 градусов	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
3	Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна.	Ежедневно	Воспитатели
4	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели
5	Босохождение. Хождение босиком по покрытому и непокрытому полу.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
6	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели
7	Игры с водой с целью закаливания во всех возрастных группах.	Раз в неделю	Воспитатели
8	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
9	Тропа здоровья	Летний период	Воспитатели
<b><u>Профилактические мероприятия</u></b>			
<b><i>Цель: использование комплекса оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости, выделение основных факторов риска, снижение уровня функциональной напряженности детского организма.</i></b>			
1	Самомассаж	3-4 раза в день	Воспитатели
2	Лабораторное обследование детей (общий анализ крови, мочи, кал на я/гл.)	В теч. года	ОБУЗ «Корневская ЦРБ»
3	Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	1 раза в год	ОБУЗ «Корневская ЦРБ»
4	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Постоянно	Воспитатели, младшие воспитатели
<b><u>Организация питания.</u></b>			
<b><i>Цель: обеспечение полноценным рациональным питанием, что предполагает обеспечение ор-</i></b>			

<i>ганизма 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 или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	Повар
2	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	Повар
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
4	Ввести в рацион овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуски.	Ноябрь-апрель	Повар
5	Витаминация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	Повар
<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия.</b>			
<b><i>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.</i></b>			
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
2	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели
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
5	Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке и после сна	Воспитатели
6	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели
7	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели
8	Спортивные праздники	1 раз в квартал	Воспитатели
9	Туристические походы	1 раз в год	Воспитатели
10	Дыхательные упражнения	Во время занятий	Воспитатели
11	Динамические упражнения	По плану	Воспитатели
12	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели
13	Корригирующая гимнастика	По плану	Воспитатели
<b>Музыкально-оздоровительные мероприятия.</b>			
<b><i>Цель: сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;</i></b>			
1	Использование приемов релаксации: — минутки тишины; — музыкальные паузы;	3-4 раза в день	Воспитатели
2	Психогимнастика в сочетании с само массажем.	Ежедневно	Воспитатели
3	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели
4	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной	Во время заня-	Воспитатели

	моторики.	тий	
5	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели
6	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели
7	Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом: — игры и упражнения по развитию коммуникативных связей и коррекции нежелательных черт характера;	По плану	Воспитатели
8	Бодрящая и корригирующая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели
9	Музыкальные утренники и развлечения	1 раз в месяц	Воспитатели
<b>Психолого-педагогические мероприятия.</b>			
<b><u>Цель:</u> сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;</b>			
1	Песочная терапия	1 раз в неделю	Воспитатели
2	Сказкотерапия	1 раз в неделю	Воспитатели
3	Релаксация	Ежедневно	Воспитатели
4	Психолого-педагогическое просвещение родителей	1 раз в месяц	Воспитатели
5	Индивидуальное консультирование родителей и педагогов	Ежедневно	Воспитатели
6	Коррекционно-развивающие занятия	Ежедневно	Воспитатели
<b>Санитарно - просветительская работа (с детьми, сотрудниками, родителями)</b>			
<b><u>Санитарно-просветительская работа с детьми.</u></b>			
<b><u>Цель:</u> 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.</b>			
1	Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно	Воспитатели
2	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	постоянно	Воспитатели
<b><u>Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.</u></b>			
<b><u>Цель:</u> повышение компетентности сотрудников ДОУ в плане оздоровительной деятельности.</b>			
1	Усилить санпросветработу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	Заведующий
2	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	Заведующий
3	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно	Заведующий
4	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течении года	Заведующий
5	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Заведующий
<b><u>Санитарно-просветительская работа с родителями.</u></b>			
<b><u>Цель:</u> реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.</b>			
1	Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	По плану	Заведующий 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	Воспитатели
<b><u>Медико-педагогический контроль</u></b>			
<b><u>Цель:</u> отслеживание и координация работы по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.</b>			

1	Усилить контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей.	Ежедневно	Заведующий
2	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	Заведующий
3	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Заведующий
4	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	Заведующий
5	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Заведующий
6	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Заведующий, завхоз

Принято на заседании  
Совета педагогов  
протокол №1  
от 31.08.2020 года

Утвержден и введен в действие  
приказом № 19 от 30.08.2020  
заведующим МБДОУ  
«Ольговский детский сад»  
О.А. Бувина



## **ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ**

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учрежде-  
ние «Ольговский детский сад»**

**на 2020 – 2021 учебный год**

