



Утверждаю
Заведующий МДОУ
«Детский сад «Октябрьский»
Е.И. Усенова
2022г.

План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в МДОУ «Детский сад «Октябрьский»

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 ср., ст., и подг. группах; 2) Топтание в тапках с водой и галькой контрастной температуры во 2-й мл.	В летний период, ежедневно	
2.	Сон при температуре воздуха в спальне +19 градусов,	Ежедневно	воспитатели
3.	Проведение корригирующей 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. Ходение 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.	Самомассаж	3-4 раза в день	воспитатели,
2.	Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	1 раз год детей с 3-х лет	Педиатр
3.	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	завхоз
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	завхоз
3.	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	завхоз, воспитатели групп
4.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи.	Ноябрь-апрель	завхоз

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,
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, музыкальный руководитель Ерхова Л.С.
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 Ерхова Л.С.
5.	Оздоровительный бег	на прогулке	воспитатели
6.	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели, музыкальный руководитель Ерхова Л.С.
7.	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели, музыкальный руководитель Ерхова Л.С.
8.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, музыкальный руководитель Ерхова Л.С.
9.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	Воспитатель
10.	Динамические упражнения	По плану	Воспитатель
11.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	воспитатели,
12.	Музыкальные утреники и развлечения	По плану	Воспитатели, музыкальный

			руководитель
САНИТАРНО- ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА (С ДЕТЬМИ, СОТРУДНИКАМИ, РОДИТЕЛЯМИ)			
<u>Санитарно-просветительская работа с детьми.</u> <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.			
1.	Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно	Воспитатели,
2.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	Воспитатели,
<u>Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.</u> <u>Цель:</u> 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	Заведующий Усенова Е.И.
2.	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: « Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	Заведующий Усенова Е.И. Ответственный по ОТ
3.	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	1 раз в кв-л	Воспитатели
4.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно	Заведующий Усенова Е.И. Ответственный по ОТ
5.	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течении года	Заведующий Усенова Е.И.
6.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Заведующий Усенова Е.И.
<u>Санитарно-просветительская работа с родителями.</u> <u>Цель:</u> 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	воспитатели
МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ <u>Цель:</u> 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 Усенова Е.И. завхоз
2.	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	Заведующий Усенова Е.И.
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Заведующий Усенова Е.И.
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	Заведующий Усенова Е.И.
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Заведующий Усенова Е.И.
6.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Заведующий Усенова Е.И.