

Принято

На педагогическом совете №1

04.09.2023 г.

Утверждаю

заведующая МКДОУ «Детский сад №2 «Солнышко»»

Люст В.В.

04.09.2023 г.

План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников на 2023-2024 учебный год

цель -осуществление охраны и укрепления здоровья детей, создание оздоровительного микроклимата в ДОУ
задачи:

- использование оздоровительных методик, апробированных в ходе инноваций, систематическое и качественное их обновление
- сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями
- разработка методов и средств повышения адаптивности организма или приобретенными патологическими формами

Профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия

Проведение специальных закаливающих процедур

Цель – организованность проведение закаливающих мероприятий, использовать закаливающие методики

	1. Контрастное обливание ног в ср., ст., и подг. группах; 2. Полоскание полости рта 1% солевым раствором или настоем трав в старших возрастных группах;					
2.	Сон при температуре воздуха в спальне 14-16 градусов,	Ежедневно	Воспитатели, помощники воспитателя			
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, помощники воспитателя			
6.	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и	Ежедневно	Воспитатели, помощники воспитателя			

	профилактики плоскостопия во всех группах.					
0.	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.	Ежедневно	Воспитатели, помощники воспитателя			

Профилактические мероприятия

Цель: использование комплекса оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости, выделение основных факторов риска, снижение уровня функциональной напряженности детского организма.

1.	Лабораторное обследование часто болеющих детей (общий анализ крови, мочи, кал на я/гл.)	В теч. года 2 раза в год				Врач поликлиники
2.	Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, ортопед, невропатолог, для раннего окулист) для выявления заболеваний.	1 раз год детей с 3-х лет				Врач поликлиники
3.	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Постоянно	Воспитатели, помощники 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, направленным против инфекции и интоксикации, нормализации обмена веществ.

1.	Фрукты и фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень			Кладовщик, Повара
2.	Использовать в рационе питания детей кислomолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок			Кладовщик, Повара
3.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуски.	Ноябрь-апрель			Кладовщик, Повара
4.	Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель			кладовщик

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	Ежедневно		Инструктор по физической культуре	
----	--	-----------	--	-----------------------------------	--

	валеологических бесед («О мышцах», «О значимости сердца в организме» и т.д.)					
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно			Инструктор по физической культуре	
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, Инструктор по физической культуре	
5.	Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке и после сна			Инструктор по физической культуре, воспитатели	
6.	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал			Воспитатели, руководитель музыкальный, руководитель, инструктор по физической культуре	
7.	Праздники здоровья	1 раз в месяц			Воспитатели, инструктор по физической культуре	

					культуре, музыкальный руководитель.		
3.	Спортивные праздники	3 раза в год			Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель		
4.	Дыхательные упражнения	Во время занятий			Инструктор по физической культуре, воспитатели.		
1.	Динамические упражнения	По плану			Инструктор по физической культуре, воспитатели,		
2.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий			Инструктор по физической культуре, учитель- логопед		
3.	Корригирующая гимнастика	По плану			Воспитатели		

Коррекционно-логопедические и музыкально-оздоровительные мероприятия.

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

	Проведение фронтальных и	По плану		Педагог-	
--	--------------------------	----------	--	----------	--

	индивидуально-групповых коррекционных занятий.				психолог		
2.	Использование приемов релаксации: - минутки тишины; - музыкальные паузы;	3-4 раза в день			Воспитатели, музыкальный руководитель		
3.	Психогимнастика в сочетании с само массажем.	ежедневно			Педагог-психолог, воспитатели,		
4.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий			Воспитатели		
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, педагог-психолог, музыкальный руководитель.		
7.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно			Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель		
8.	Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом: - игры и упражнения по развитию коммуникативных	По плану			Воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической		

	связей и коррекции нежелательных черт характера - игры и упражнения по телесной терапии.			культуре		
0.	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально- психологическую коррекцию	По плану		Воспитатели, музыкальный руководитель		
0.	Бодрящая и корректирующая гимнастика	Ежедневно после сна		Воспитатели		
1.	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.		
2.	Музыкальные утреники и	По плану		Воспитатели,		

развлечения				музыкальный руководитель		
-------------	--	--	--	-----------------------------	--	--

**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.

Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно			Основные специальные листы	
Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно			Основные специальные листы	

Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.

Цель: повышение компетентности сотрудников ДОУ в плане оздоровительной деятельности.

Усилить санпросветработу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года			Заведующая, старший воспитатель	
Проведение очередных инструктажей с	Ноябрь-декабрь			Ответственные	

	воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»					й за охрану труда	
б.	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	1 раз в кв-л				Воспитатели основные специалисты	
в.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников детского сада.	Постоянно				Старший воспитатель, основные специалисты	
г.	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течении года				Заведующая, старший воспитатель	
д.	Педагогический совет, посвященный вопросам	1 раз в год				Старший	

оздоровления					воспитатель, педагоги ДОУ	
--------------	--	--	--	--	---------------------------	--

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 здоровьем детей.	Ежедневно				Заведующая
2.	Усилить контроль за проведением утренней	2 раза в месяц				Старший воспитатель

	гимнастики, физкультурных занятий.						
б.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно					Старший воспитатель
в.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно					Старший воспитатель
г.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно					Старший воспитатель
д.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.						Заведующая