

## 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.*

<b>№</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1.	1) Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.  1) Контрастное обливание ног в ср., ст., и подг. группах;  2) Полоскание полости рта 1% соевым раствором или настоем трав во всех группах;  3) Топтание в тапках с водой и галькой контрастной температуры во 2-й мл.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
2.	Сон при температуре воздуха в спальне 14-16 градусов, включение аромалампы 1 раз в месяц	Ежедневно	воспитатели
3.	Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна.	Ежедневно	Воспитатели
4.	Проведение точечного массажа	Ежедневно	Воспитатели
5.	Проведение обучения методам дыхательной	Сентябрь	Ст. Медсестра

	гимнастики по методу Стрельниковой.	Ноябрь, Январь, апрель	
6.	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
7.	Босохождение. Хождение 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 во 2-й мл. и средней 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.

1.	Реабилитация детей после острых пневмоний и бронхитов.	По показаниям	Медицинская сестра
2.	Интерференпрофилактика часто болеющих детей	По показаниям	
3.	Самомассаж	3-4 раза в день	Воспитатели групп, медсестра
4.	Лабораторное обследование часто болеющих детей (общий анализ крови, мочи, кал на я/гл.)	В теч. года 2 раза в год	м/с, врач/педиатр
5.	Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	1 раз год детей с 3-х лет	Консилиум врачей.
6.	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 ли фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	Старшая медсестра повара
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	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	воспитатели групп
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.
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, музыкальный руководитель
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
5.	Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке и после сна	Медработник, воспитатели
6.	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели, музыкальный руководитель
7.	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели, руководитель.

8.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, музыкальный руководитель
9.	Туристические походы	1 раз в год	Воспитатели, родители,
10.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	медработник
11.	Динамические упражнения	По плану	воспитатели, медработник
12.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	воспитатели
13.	Корригирующая гимнастика	По плану	воспитатели, медработник

***КОРРЕКЦИОННО-ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ И МУЗЫКАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ  
МЕРОПРИЯТИЯ.***

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

1.	Проведение фронтальных и индивидуально-групповых коррекционных занятий.	По плану	воспитатели
2.	Использование приемов релаксации: - минутки тишины; - музыкальные паузы;	3-4 раза в день	Воспитатели, , музыкальный руководитель
3.	Психогимнастика в сочетании с само массажем.	Ежедневно	Воспитатели, мед. работник
4.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед
5.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели,
6.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, музыкальный рук
7.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели,
8.	Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом: - игры и упражнения по развитию коммуникативных звонков и коррекции нежелательных черт характера; - игры и упражнения по телесной терапии.	По плану	Воспитатели, Музыкальный руководитель
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: • <u>вокалотерапии</u> – разучивание и исполнение народных песен; • <u>драматерапии</u> – инсценировки и драматизации, изучение и проведение	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель, медработник

	<p>народных календарных праздников и обрядов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>кинезотерапии</u> – хореография, танец;</li> <li>• <u>инструментальную терапию</u> – игра на музыкальных инструментах.</li> </ul>		
12.	Музыкальные утренники и развлечения	По плану	Воспитатели, 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.

1.	Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно	Воспитатели мед. работник.
2.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	Мед. работник

**Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.**

***Цель:*** повышение компетентности сотрудников ДОО в плане оздоровительной деятельности.

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

**Санитарно-просветительская работа с родителями.**

***Цель:*** реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и

<i>охраны здоровья детей.</i>			
1.	Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	По плану	Мед. работник, воспитатели
2.	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану	Мед. работник, воспитатели
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	Постоянно	Мед. работник, воспитатели
<b>МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ</b>			
<b><i>Цель: отслеживание и координация работы по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.</i></b>			
1.	Усилить контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей.	Ежедневно	Мед. работник, заведующий, воспитатели
2.	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	Мед. работник,, Воспитатели..
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	воспитатели, мед. работник
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	воспитатели, мед. работник
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	воспитатели, мед. работник
6.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	воспитатели, мед. работник