

Утверждаю  
Заведующий МКДОУ  
д/с №14 Л. В. Светличная  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

## План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в МКДОУ детский сад № 14 ст. Весёлая.

**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.	Ежедневно	Воспитатели
	1) Контрастное обливание ног в ср., ст., и подг. группах; 2) Топтание в тазаках с водой и галькой контрастной температуры во 2-й мл.	В летний период, ежедневно	Воспитатели
2.	Сон при температуре воздуха в спальне +19 градусов,	Ежедневно	Ст.мед.сестра, воспитатели
3.	Проведение корректирующей гимнастики, лежа в постели после сна.	Ежедневно	Воспитатели
4.	Проведение точечного массажа	Ежедневно	Воспитатели
5.	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели
6.	Босохождение. Ходжение босиком по покрытому и непокрытому полу.	Ежедневно	Воспитатели
7.	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и	Ежедневно	Воспитатели

	дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.		
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.	Реабилитация детей после острых пневмоний и бронхитов.	По показаниям	Ст.медсестра
2.	Самоmassage	3-4 раза в день	Воспитатели, ст.медсестра
3.	Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	1 раз год детей с 3-х лет	Ст.медсестра

### 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	Ст.медсестра
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	Ст.медсестра
3.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи.	Ноябрь-апрель	Ст.медсестра
4.	Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	Ст.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.

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	на прогулке	Воспитатели
6.	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели,
7.	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели,
8.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели,
9.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	Воспитатели
10.	Динамические упражнения	По плану	Воспитатели
11.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели

**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
2.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	Воспитатели

**Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.**

**Цель:** 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	Ст.медсестра
2.	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: « Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	Ст.медсестра делопроизводитель
3.	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	1 раз в кв-л	Воспитатели ст.медсестра
4.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно	Заведующий
5.	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный	В течении года	Ст.медсестра, заведующий

	подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».		
6.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Заведующий
<b><u>Санитарно-просветительская работа с родителями.</u></b>			
<b><i>Цель: реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.</i></b>			
1.	Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	По плану	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><i>МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ</i></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	Заведующий д/с ст.медсестра
2.	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	Заведующий д/с ст.медсестра
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Заведующий д/с ст.медсестра
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	Заведующий д/с ст.медсестра
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Заведующий д/с ст.медсестра
6.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Заведующий д/с ст.медсестра