

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
Профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия.			
Проведение специальных закаливающих процедур			
<i>Цель: Профессионально и качественно организовывать проведение закаливающих мероприятий, использовать апробированные закаливающие методики, систематическое и качественное их обновление.</i>			
	Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.	Ежедневно	Воспитатель по физической культуре, воспитатели медсестра
	Сон при температуре воздуха 18-21 градусов	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
	Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна.	Ежедневно	Воспитатели
	Проведение обучения методам дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой.	Сентябрь	Музыкальные руководители, Воспитатель по физической культуре, воспитатели
	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели, музыкальные руководители, Воспитатель по физической культуре, воспитатели
	Босохождение. Хожение босиком по	Ежедневно	Воспитатели, младшие

	покрытому и непокрытому полу.		воспитатели
	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели
	Игры с водой с целью закаливания во всех возрастных группах.	Раз в неделю	Воспитатель игрового центра, воспитатели
	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
	Тропа здоровья	Летний период	Воспитатели, Воспитатель по физической культуре, воспитатели

Профилактические мероприятия

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

	Самомассаж	3-4 раза в день	Воспитатели
	Лабораторное обследование детей (общий анализ крови, мочи, кал на я/гл.)	В теч. года	Воспитатели групп, медсестра
	Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	1 раза в год с 4-х лет	медсестра
	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Постоянно	Воспитатели, младшие 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.

	Фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	Калькулятор кладовщик повара
	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	Калькулятор кладовщик повара
	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	Врач-педиатр, медработник, воспитатели групп
	Использовать в рационе овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуски.	Ноябрь-апрель	Воспитатели, младшие воспитатели, медработник, повара, калькулятор, кладовщик
	Витаминация третьих блюд	Ноябрь-апрель	Повара, калькулятор, медработник

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.

	Физкультурные занятия по развитию двигательной активности дошкольников (в помещении и на воздухе) с использованием в конце занятия кратких валеологических бесед	Ежедневно	Воспитатели,
--	--	-----------	--------------

	(«О мышцах», «О значимости сердца в организме» и т.д.)		
	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, музыкальный руководитель
	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели
	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: — гимнастика для глаз; — пальчиковая гимнастика; — дыхательная гимнастика; — физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели, музыкальный руководитель
	Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке	воспитатели
	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели, музыкальный руководитель, старший воспитатель
	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Музыкальные руководитель, воспитатели Старший воспитатель
	Спортивные праздники	1 раз в квартал	Музыкальные руководитель, воспитатели Старший воспитатель
	Туристические походы	1 раз в год	Музыкальные руководитель, воспитатели Старший воспитатель
	Дыхательные упражнения	Во время занятий	Воспитатели
	Динамические упражнения	По плану	Воспитатели, Музыкальные руководители,
	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Музыкальные руководители, Воспитатели
	Корректирующая гимнастика	По плану	Воспитатели
Музыкально-оздоровительные мероприятия.			
<u>Цель:</u> сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;			
	Использование приемов релаксации: — минутки тишины; — музыкальные паузы;	3-4 раза в день	Воспитатели, музыкальный руководитель
	Психогимнастика в сочетании с само массажем.	Ежедневно	Воспитатели
	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели
	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели
	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, музыкальный руководитель.

	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, Воспитатель по физической культуре, воспитатели
	Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом: — — игры и упражнения по развитию коммуникативных связей и коррекции нежелательных черт характера; — игры и упражнения по телесной терапии.	По плану	Музыкальные руководители,, воспитатели
	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель
	Бодрящая и корригирующая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели
	Занятия с использованием методов музыкотерапии: <ul style="list-style-type: none"> • <u>вокалотерапии</u> – разучивание и исполнение народных песен; • <u>драматерапии</u> — инсценировки и драматизации, изучение и проведение народных календарных праздников и обрядов; • <u>кинезотерапии</u> – хореография, танец; <u>инструментальную терапию</u> – игра на музыкальных инструментах.	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель,
	Музыкальные утренники и развлечения	1 раз в месяц	Воспитатели, музыкальный руководитель
<p><i>Санитарно - просветительская работа (с детьми, сотрудниками, родителями)</i></p> <p><u>Санитарно-просветительская работа с детьми.</u></p> <p><i>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.</i></p>			
	Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно	воспитатели старший воспитатель, медработник
	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	постоянно	воспитатели старший воспитатель, медработник
<p><u>Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.</u></p> <p><i>Цель: повышение компетентности сотрудников ДОУ в плане оздоровительной деятельности.</i></p>			
	Усилить санпросветработу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	Медработник, старший воспитатель
	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: « Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	Медработник, старший воспитатель
	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно	Воспитатель по Медработник, старший воспитатель

	Консультации: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течении года	ст. воспитатель
	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Заведующий Старший воспитатель, воспитатели Музыкальный руководитель Медработник
<u>Санитарно-просветительская работа с родителями.</u>			
<i>Цель: реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.</i>			
	Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	По плану	Заведующий Воспитатели ст. воспитатель
	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану	Воспитатели ст. воспитатель
	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	Постоянно	Воспитатели старший воспитатель
<i>Медико-педагогический контроль</i>			
<i>Цель: отслеживание и координация работы по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.</i>			
	Усилить контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей.	Ежедневно	Заведующий Медработник, старший воспитатель, ст. воспитатель
	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	ст. воспитатель
	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Медработник, старший воспитатель, ст. воспитатель
	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	Медработник, старший воспитатель,
	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Медработник, старший воспитатель
	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Медработник, старший воспитатель, заведующий хозяйством