

Утверждаю:

заведующий МДОУ детский сад №7 «Алёнушка»



(Т.Н.Янчук)

Приказ от 18.05.2022 год №40

План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников МДОУ детский сад №7 «Алёнушка», г. Малоярославец

Цель: Осуществление охраны и укрепления здоровья детей, создание оздоровительного микросоциума.

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
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 повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели
6.	Босохождение. Хожение 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.	Ежедневно	Воспитатели
8.	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.	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Постоянно	Воспитатели, мл. воспитатель

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	Воспитатели.
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	Воспитатели.
3.	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуальн о	Воспитатели
4.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи.	Ноябрь-апрель	Повар
5.	Витаминация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	Повар

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
11.	Динамические упражнения	По плану	Воспитатели
12.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели

13.	Корригирующая гимнастика	По плану	Воспитатели
КОРРЕКЦИОННО-ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ И МУЗЫКАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.			
<u>Цель:</u> 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
3.	Психогимнастика в сочетании с самомассажем.	Ежедневно	Воспитатели
4.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели
5.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели
6.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели
7.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели
8.	Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом: - игры и упражнения по развитию коммуникативных зей и коррекции нежелательных черт характера; - игры и упражнения по телесной терапии.	По плану	Воспитатели
9.	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели
10	Бодрящая и корригирующая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели
11.	Занятия с использованием методов музыкотерапии: • <u>вокалотерапии</u> – разучивание и исполнение народных песен; • <u>драматерапии</u> - инсценировки и	По плану	Воспитатели

	<p>драматизации, изучение и проведение народных календарных праздников и обрядов;</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>кинезотерапии</u> – хореография, танец; • <u>инструментальную терапию</u> – игра на музыкальных инструментах. 		
12.	Музыкальные утренники и развлечения	По плану	Воспитатели
<u>Санитарно-просветительская работа с детьми.</u>			
<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>			
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>			
<i>Цель: повышение компетентности сотрудников в плане оздоровительной деятельности.</i>			
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	Ответственный за инструктажи
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	Ст. воспитатель
5.	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течении года	Ст. воспитатель
6.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Заведующий

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	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

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 здоровью детей.	Ежедневно	Заведующий
2.	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	Ст. воспитатель
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Ст. воспитатель
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	Ст. воспитатель
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Ст. воспитатель