

Утверждаю
 Заведующий МАДОУ №18
 А.В. Костина
 « 01 » _____ 2023г.



План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в МАДОУ №18

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.

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1.	1) Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.	Ежедневно	инструктор ФИЗО Березина Я.А 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	
2.	Сон при температуре воздуха в спальне +19 градусов,	Ежедневно	мед.сестра Пономарева Т.А воспитатели
3.	Проведение корректирующей гимнастики, лежа в постели после сна.	Ежедневно	Воспитатели
4.	Проведение точечного массажа	Ежедневно	Воспитатели
5.	Проведение обучения методам дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой.	Сентябрь Ноябрь, Январь, апрель	медсестра Пономарева Т.А
6.	Проведение дыхательной гимнастики с целью		Воспитатели

	повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.		Ежедневно	
7.	Босохождение. Хождение босиком по покрытому и непокрытому полу.		Ежедневно	Воспитатели
8.	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.		Ежедневно	Воспитатели
9.	Игры с водой с целью закаливания во 2-й мл. и средней группах.		В летний период, 2 раза в неделю	Воспитатели
10.	Воздушные ванны при прогулке, перед сном, занятием.	смене одежды перед физкультурным	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	медсестра Пономарева Т.А.
2.	Самомассаж		3-4 раза в день	воспитатели, медсестра Пономарева Т.А.
3.	Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.		1 раз год детей с 3-х лет	медсестра Пономарева Т.А.
4.	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 или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.		Весна, осень	медсестра Пономарева Т.А.
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.		Согласно меню и карт раскладок	медсестра Пономарева Т.А.
3.	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).		Индивидуально	медсестра Пономарева Т.А., воспитатели групп

4.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи.		Ноябрь-апрель	медсестра Пономарева Т.А
5.	Витаминация третьих блюд аскорбиновой кислотой.		Ноябрь-апрель	медсестра Пономарева Т.А

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 валеологических бесед значимости сердца в организме) и т.д.)		Ежедневно	Воспитатели, инструктор ФИЗО Березина Я.А
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением		Ежедневно	Воспитатели, инструктор ФИЗО Березина Я.А музыкальный руководитель Губаноав О.В
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.		Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели, инструктор ФИЗО Березина Я.А
4.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - физкультминутки		Ежедневно	Воспитатели, инструктор ФИЗО Березина Я.А музыкальный руководитель Губаноав О.В учитель-логопед Абдулова В.Л.
5.	Оздоровительный бег		на прогулке	инструктор ФИЗО Березина Я.А воспитатели
6.	Физкультурные досуги с участием родителей		1 раз в квартал	Воспитатели, инструктор ФИЗО Березина Я.А музыкальный руководитель Губаноав О.В
7.	Праздники здоровья		1 раз в месяц	Воспитатели, инструктор ФИЗО Березина Я.А музыкальный руководитель Губаноав О.В
8.	Спортивные праздники		2 раза в год	Воспитатели,

				инструктор ФИЗО Березина Я.А музыкальный руководитель Губаноав О.В
9.	Туристические походы		1 раз в год	Воспитатели, родители, инструктор ФИЗО Березина Я.А
10.	Дыхательные упражнения		Во время занятий	инструктор ФИЗО Березина Я.А ст.медсестра Лобастова М.Ф.
11.	Динамические упражнения		По плану	инструктор ФИЗО Березина Я.А ст.медсестра Лобастова М.Ф.
12.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика		Во время занятий	инструктор ФИЗО Березина Я.А воспитатели, учитель- логопед Пономарева Н.Ю.
13.	Корригирующая гимнастика		По плану	инструктор ФИЗО Березина Я.А ст.медсестра Лобастова М.Ф.

**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	Учитель-логопед Пономарева Н.Ю.
2.	Использование приемов релаксации: - минутки тишины; - музыкальные паузы;		3-4 раза в день	Воспитатели, учитель-логопед Пономарева Н.Ю. музыкальный руководитель Губаноав О.В
3.	Психогимнастика в сочетании с само массажем.		Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед Пономарева Н.Ю.
4.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика		Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед Пономарева Н.Ю.
5.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.		Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед Пономарева Н.Ю.
6.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления		Во время занятий	Воспитатели, музыкальный руководитель Губаноав О.В
7.	Дыхательная гимнастика		Ежедневно	Воспитатели,

				учитель-логопед Пономарева Н.Ю. инструктор ФИЗО Березина Я.А.
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, инструктор ФИЗО Березина Я.А
9.	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану		Воспитатели, музыкальный руководитель Губаноав О.В
10.	Бодрящая и корригирующая гимнастика	Ежедневно после сна		Воспитатели, медсестра Пономарева Т.А
11.	Занятия с использованием методов музыкотерапии: • <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 Губаноав О.В
12.	Музыкальные утреники и развлечения	По плану		Воспитатели, музыкальный руководитель Губаноав О.В
САНИТАРНО- ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА (С ДЕТЬМИ, СОТРУДНИКАМИ, РОДИТЕЛЯМИ)				
<u>Санитарно-просветительская работа с детьми.</u>				
<i>Цель:</i> 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		Основные специалисты
2.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно		Основные специалисты
<u>Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.</u>				
<i>Цель:</i> повышение компетентности сотрудников ДОУ в плане оздоровительной деятельности.				
1.	Усилить санпросветработу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию,	В течение года		медсестра Пономарева Т.А

	закаливанию, оздоровлению.			
2.	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь		медсестра Пономарева Т.А делопроизводитель
3.	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	1 раз в кв-л		Воспитатели медсестра Пономарева Т.А, основные специалисты
4.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно		Ст. воспитатель, основные специалисты
5.	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течении года		медсестра Пономарева Т.А, ст. воспитатель.
6.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год		Ст. воспитатель, Основные специалисты

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 здоровью детей.	Ежедневно		Заведующий д/с Костина А.В., медсестра Пономарева Т.А
2.	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц		Ст. воспитатель Дубровских А.О, медсестра Пономарева Т.А
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно		Ст. воспитатель Дубровских А.О., медсестра Пономарева Т.А.
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно		Ст. воспитатель Дубровских А.О, медсестра Пономарева Т.А

5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Ст. воспитатель Дубровских А.О медсестра Пономарева Т.А
6.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Ст. воспитатель Дубровских А.О., медсестра Пономарева Т.А