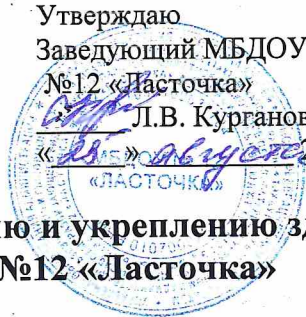


Утверждаю
 Заведующий МБДОУ
 №12 «Ласточка»
 Л.В. Курганова
 « 25 » августа 2023г.



План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в МБДОУ №12 «Ласточка»

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	Физ.инструктор Л.А. Козлова 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	Ст.мед.сестра., воспитатели
3.	Проведение корректирующей гимнастики, лежа в постели после сна.	Ежедневно	Воспитатели
4.	Проведение точечного массажа	Ежедневно	Воспитатели
5.	Проведение обучения методам дыхательной	Сентябрь	Ст.медсестра О.А.Э

	гимнастики по методу Стрельниковой.	Ноябрь, Январь, апрель	стеркина
6.	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели
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 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 О.А.Эстеркина
2.	Самомассаж	3-4 раза в день	воспитатели, Ст.медсестра О.А.Эстеркина
3.	Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	1 раз год детей с 3-х лет	Ст.медсестра О.А.Эстеркина
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, направленным против инфекции и интоксикации, нормализации обмена веществ.*

1.	Фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	Ст.медсестра О.А.Эстеркина
----	--	--------------	-------------------------------

2.	Использовать в рационе кисломолочную продукцию.	питания детей	Согласно меню и карт раскладок	Ст.медсестра О.А.Эстеркина
3.	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).		Индивидуально	Ст.медсестра О.А.Эстеркина, воспитатели групп
4.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи.		Ноябрь-апрель	Ст.медсестра О.А.Эстеркина
5.	Витаминация третьих блюд аскорбиновой кислотой.		Ноябрь-апрель	Ст.медсестра О.А.Эстеркина

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, физ.инструктор Л.А. Козлова
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением		Ежедневно	Воспитатели, физ.инструктор Л.А. Козлова, музыкальный руководитель Канце ва Н.В.
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.		Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели, физ.инструктор Л.А. Козлова
4.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - физкультминутки		Ежедневно	Воспитатели, физ.инструктор Л.А. Козлова, музыкальный руководитель Канцева Н.В., учитель-логопед Фоменко В.И.
5.	Оздоровительный бег		на прогулке	физ.инструктор Л.А. Козлова, воспитатели
6.	Физкультурные досуги с участием родителей		1 раз в квартал	Воспитатели, физ.инструктор Л.А. Козлова, музыкальный

				руководитель Канцева Н.В.
7.	Праздники здоровья		1 раз в месяц	Воспитатели, физ.инструктор Л.А. Козлова, музыкальный руководитель Канцева Н.В.
8.	Спортивные праздники		2 раза в год	Воспитатели, физ.инструктор Л.А. Козлова, музыкальный руководитель Канцева Н.В.
9.	Туристические походы		1 раз в год	Воспитатели, родители, физ.инструктор Л.А. Козлова
10.	Дыхательные упражнения		Во время занятий	физ.инструктор Л.А. Козлова, ст.медсестра О.А.Эстеркина
11.	Динамические упражнения		По плану	физ.инструктор Л.А. Козлова, ст.медсестра О.А.Эстеркина
12.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика		Во время занятий	физ.инструктор Л.А. Козлова, воспитатели, учитель-логопед Фоменко В.И.
13.	Корригирующая гимнастика		По плану	физ.инструктор Л.А. Козлова, ст.медсестра О.А.Эстеркина
КОРРЕКЦИОННО-ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ И МУЗЫКАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.				
<i>Цель: сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;</i>				
1.	Проведение фронтальных и индивидуально-групповых коррекционных занятий.		По плану	Учитель-логопед Фоменко В.И.
2.	Использование приемов релаксации: - минутки тишины; - музыкальные паузы;		3-4 раза в день	Воспитатели, учитель-логопед Фоменко В.И., музыкальный руководитель Канцева Н.В.
3.	Психогимнастика в сочетании с само массажем.		Ежедневно	Воспитатели,

			учитель-логопед Фоменко В.И.
4.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед Фоменко В.И.
5.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед Фоменко В.И.
6.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, педагог-психолог, музыкальный руководитель Канцева Н.В.
7.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед Фоменко В.И., физ.инструктор Л.А. Козлова
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, Педагог-психолог, физ.инструктор Л.А. Козлова
9.	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель Канцева Н.В., педагог-психолог
10.	Бодрящая и корригирующая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели, Ст.медсестра О.А.Эстеркина
11.	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 Канцева Н.В., педагог-психолог
12.	Музыкальные утренники и развлечения	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель Канцева Н.В.
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	Основные специалисты
2.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	Основные специалисты

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 О.А.Эстеркина
2.	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: « Проведение закалывающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	Ст.медсестра О.А.Эстеркина, делопроизводитель Барон С.М.
3.	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	1 раз в кв-л	Воспитатели ст.медсестра О.А.Эстеркина, основные специалисты
4.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно	Зам заведующего по ВМР А.А. Кетух, 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	Ст.медсестра О.А.Эстеркина, Зам заведующего по ВМР А.А. Кетух.
6.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Зам заведующего по ВМР А.А. Кетух, 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,	По плану	Основные

	знакомящие с новыми методами оздоровления.		специалисты воспитатели
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	Постоянно	Основные специалисты воспитатели
МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ			
<i>Цель: отслеживание и координация работы по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.</i>			
1.	Усилить контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей.	Ежедневно	Заведующий Л.В.Курганова., ст.медсестра О.А.Эстеркина
2.	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	Зам заведующего по ВМП А.А. Кетух, ст.медсестра О.А.Эстеркина
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Зам заведующего по ВМП А.А. Кетух, ст.медсестра О.А.Эстеркина
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	Зам заведующего по ВМП А.А. Кетух, ст.медсестра О.А.Эстеркина
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Зам заведующего по ВМП А.А. Кетух, ст.медсестра О.А.Эстеркина
6.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Зам заведующего по ВМП А.А. Кетух, ст.медсестра О.А.Эстеркина