

План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

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. Воспитатели
	2. Купание в бассейне	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
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
Организация питания.			
<i>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.</i>			
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.	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету	Индивидуально	Ст. медсестра воспитатели групп
4.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи.	Ноябрь-апрель	Ст. медсестра
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.			
<i>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.</i>			
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
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, физ. инструктор
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели, физ. инструктор
4.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика;	Ежедневно	Воспитатели, физ. инструктор учитель-логопед

	- дыхательная гимнастика; - физкультминутки		
5.	Оздоровительный бег	на прогулке	физ. инструктор, воспитатели
6.	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели, физ. инструктор
7.	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели, физ. инструктор
8.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, физ. инструктор
9.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	физ. инструктор , ст. медсестра
10.	Динамические упражнения	По плану	физ. инструктор ст. медсестра.
11.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	физ. инструктор воспитатели, учитель-логопед
12.	Корригирующая гимнастика	По плану	физ. инструктор ст. медсестра
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	Учитель-логопед
2.	Использование приемов релаксации: - минутки тишины; - музыкальные паузы;	3-4 раза в день	Воспитатели, учитель-логопед
3.	Психогимнастика в сочетании с само массажем.	Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед
4.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед.

5.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед
6.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, педагог-психолог,
7.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед., физ. инструктор
8.	Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом: - игры и упражнения по развитию коммуникативных навыков коррекции нежелательных черт характера; - игры и упражнения по телесной терапии.	По плану	Воспитатели, Педагог-психолог, физ. инструктор
9.	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели педагог-психолог
10.	Бодрящая и корригирующая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели, Ст. медсестра
11.	Музыкальные утренники и развлечения	По плану	Воспитатели
<i>САНИТАРНО- ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА (С ДЕТЬМИ, СОТРУДНИКАМИ, РОДИТЕЛЯМИ)</i>			
<i>Санитарно-просветительская работа с детьми.</i>			
<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	Основные специалисты
2.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	Основные специалисты
<i>Санитарно-просветительская работа с родителями.</i>			
<i>Цель: реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.</i>			
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
----	---	-----------	----------------------------------