



**План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в МБДОУ №6 «Ивушка»**

**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 по физической культуре Балаян О.Ю. 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

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
2.	Самомассаж	3-4 раза в день	воспитатели, Ст. медсестра
3.	Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	1 раз год детей с 3–х лет	Ст. медсестра
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	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 (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	Ст. медсестра воспитатели групп
4.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи.	Ноябрь-апрель	Ст. медсестра
5.	Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	Ст. медсестра

### **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, инструктор по физической культуре Балаян О.Ю.
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре Балаян О.Ю. музыкальный руководитель Юрченко Т.А.
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели, инструктор по физической культуре Балаян О.Ю.
4.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре Балаян О.Ю. музыкальный руководитель Юрченко Т.А., учитель-логопед Ивина Н.А.
5.	Оздоровительный бег	на прогулке	воспитатели
6.	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели, инструктор по физической культуре Балаян О.Ю.

			музыкальный руководитель Юрченко
7.	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели, инструктор по физической культуре Балаян О.Ю. музыкальный руководитель Юрченко Т.А.
8.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, инструктор по физической культуре Балаян О.Ю. музыкальный руководитель Юрченко Т.А.
9.	Туристические походы	1 раз в год	Воспитатели, родители, инструктор по физической культуре Балаян О.Ю.
10.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	инструктор по физической культуре Балаян О.Ю. ст. медсестра
11.	Динамические упражнения	По плану	инструктор по физической культуре Балаян О.Ю. ст. медсестра
12.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	инструктор по физической культуре Балаян О.Ю. ст. медсестра учитель-логопед Ивина Н.А.
13.	Корригирующая гимнастика	По плану	инструктор по физической культуре Балаян О.Ю.
<b>КОРРЕКЦИОННО-ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ И МУЗЫКАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.</b>			
<b><i>Цель:</i> сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;</b>			
1.	Проведение фронтальных и индивидуально-групповых коррекционных занятий.	По плану	Учитель-логопед Ивина Н.А.
2.	Использование приемов релаксации: - минутки тишины;	3-4 раза в день	Воспитатели, учитель-логопед

	- музыкальные паузы;		Ивина Н.А., музыкальный руководитель Юрченко Т.А.
3.	Психогимнастика в сочетании с само массажем.	Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед Ивина Н.А.
4.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед Ивина Н.А.
5.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед Ивина Н.А.
6.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, педагог-психолог Воробьева Е.А., музыкальный руководитель Юрченко Т.А.
7.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед Ивина Н.А. инструктор по физической культуре Балаян О.Ю.
8.	Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом: - игры и упражнения по развитию коммуникативных связей и коррекции нежелательных т характера; - игры и упражнения по телесной терапии.	По плану	Воспитатели, Педагог-психолог Воробьева Е.А., инструктор по физической культуре Балаян О.Ю.
9.	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель Юрченко Т.А. педагог-психолог Воробьева Е.А.
10.	Бодрящая и корригирующая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели, Ст.медсестра Лобастова М.Ф.
11.	Занятия с использованием методов музыкотерапии: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>вокалотерапии</u> – разучивание и исполнение народных песен;</li> <li>• <u>драматерапии</u> - инсценировки и драматизации, изучение и проведение народных календарных праздников и обрядов;</li> <li>• <u>кинезотерапии</u> – хореография, танец;</li> <li>• <u>инструментальную терапию</u> – игра на</li> </ul>	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель Юрченко Т.А. педагог-психолог Воробьева Е.А.

	музыкальных инструментах.		
12.	Музыкальные утренники и развлечения	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель Юрченко Т.А.
<b>САНИТАРНО- ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА (С ДЕТЬМИ, СОТРУДНИКАМИ, РОДИТЕЛЯМИ)</b>			
<b><u>Санитарно-просветительская работа с детьми.</u></b>			
<b><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.</b>			
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
<b><u>Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.</u></b>			
<b><i>Цель:</i> повышение компетентности сотрудников ДОУ в плане оздоровительной деятельности.</b>			
1.	Усилить санпросветработу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	Ст. медсестра
2.	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: « Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	Ст. медсестра
3.	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	1 раз в кв-л	Воспитатели ст. медсестра 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	Ст. медсестра ст. воспитатель.
6.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Ст. воспитатель, Основные специалисты

<b><u>Санитарно-просветительская работа с родителями.</u></b>			
<b><i>Цель: реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.</i></b>			
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
<b><i>МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ</i></b>			
<b><i>Цель: отслеживание и координация работы по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.</i></b>			
1.	Усилить контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей.	Ежедневно	Заведующий Сташ С.А. ст. медсестра
2.	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	Ст. воспитатель, ст. медсестра
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Ст. воспитатель, ст. медсестра
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	Ст. воспитатель, ст. медсестра
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Ст. воспитатель, ст. медсестра
6.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Ст. воспитатель, ст. медсестра