

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №9 «Теремок»

Принято:
На педагогическом совете
МБДОУ №9 «Теремок»
Протокол № 1
от «29» 08 2023г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №9



С.А.Барон
08 2023г.

ПЛАН
ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ

а.Афипсип

План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

Цель: Созданий условий для охраны и укрепления здоровья детей, организации здоровые берегающего пространства в ДОУ.

Задачи:

1. Создание условий для двигательной активности и физического развития детей (физкультурный зал, физкультурных центров во всех возрастных группах).
2. Использование здоровые берегающих технологий и оздоровительных методик в работе ДОУ.
3. Взаимодействие с родителями и социальными институтами по созданию здоровые берегающего пространства в ДОУ.

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
Профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия.			
<u>Проведение специальных закаливающих процедур</u> <i>полноценно и качественно организовывать проведение закаливающих мероприятий, использовать апробированные методики, систематическое и качественное их обновление.</i>			
	Сон при температуре воздуха в спальне 18-21 градусов	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
	Проведение бодрящей гимнастики, лежа в постели после сна, использование дорожек здоровья	Ежедневно	Воспитатели
	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели
	Тропа здоровья	Летний период	Воспитатели

Профилактические мероприятия

Цель: использование комплекса оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости, выделение основных факторов риска, снижение уровня функциональной напряженности детского организма.

Самомассаж	3-4 раза в день	Воспитатели
Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	1 раза в год с 4-х лет	медсестра

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, нормализации обмена веществ.

Фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	повар
Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	повар

	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	воспитатели групп, повар
	Ввести в рацион овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуски.	Ноябрь-апрель	Воспитатели, младшие воспитатели, повара

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.

	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
--	---	-----------	-------------

	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели
	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: — гимнастика для глаз; — пальчиковая гимнастика; — дыхательная гимнастика; — физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели
	Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке	воспитатели
	Физкультурные досуги с участием родителей	2 раза в год	Воспитатели
	Праздники здоровья	1 раз в месяц	воспитатели
	Спортивные праздники	1 раз в квартал	воспитатели

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.

	Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно	воспитатели
	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	постоянно	воспитатели

Санитарнопросветительская работа с родителями.

Цель: реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.

Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	Сентябрь, май	Заведующий Воспитатели
---	---------------	---------------------------

