



План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в МКДОУ д/с «Лучик»

Цель: Осуществление охраны и укрепления здоровья детей, создание оздоровительного микроклимата в ДОУ.

Задачи:

- использование оздоровительных методик, апробированных в ходе инновации, систематическое и качественное их обновление;
- сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и реабилитационными 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 организовать проведение закаливающих мероприятий, использовать закаливающие методики, апробированные в ходе эксперимента, систематическое и качественное их обновление.

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1.	Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели
	Контрастные обливания ног в ср., ст., и полт. группах;	В летний период, ежедневно	
2.	Сон при температуре воздуха в спальне +19 градусов,	Ежедневно	Мед.сестра Воспитатели
3.	Проведение закаливающей гимнастики, лежа в постели после сна.	Ежедневно	Воспитатели
4.	Проведение точечного массажа	Ежедневно	Воспитатели
5.	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели
6.	Босохождение. Хождение босиком по покрытому и непокрытому полу.	Ежедневно	Воспитатели
7.	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели
8.	Игры с водой с целью закаливания во всех группах.	В летний период, 2 раза в неделю	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 Лобастова М.Ф.
2.	Самомассаж	3-4 раза в день	воспитатели, Ст.медсестра Лобастова М.Ф.
3.	Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	1 раз год детей с 3-х лет	Ст.медсестра Лобастова М.Ф.
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 Лобастова М.Ф.
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	Ст.медсестра Лобастова М.Ф.
3.	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	Ст.медсестра Лобастова М.Ф., воспитатели групп
4.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи.	Ноябрь-апрель	Ст.медсестра Лобастова М.Ф.
5.	Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	Ст.медсестра Лобастова М.Ф.

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 Шипаева С.А.
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, физ.инструктор Шипаева С.А., музыкальный руководитель Сайгина И.Е.
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели, физ.инструктор Шипаева С.А.
4.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности:	Ежедневно	Воспитатели, физ.инструктор

	- гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - физкультминутки		Шипаева С.А., музыкальный руководи- тель Сайгина И.Е., учитель-логопед Абдулова В.Л.
5.	Оздоровительный бег	на прогулке	физ.инструктор Шипаева С.А., воспитатели
6.	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели, физ.инструктор Шипаева С.А., музыкальный руково- дитель Сайгина И.Е.
7.	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели, физ.инструктор Шипаева С.А., музыкальный руково- дитель Сайгина И.Е.
8.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, физ.инструктор Шипаева С.А., музыкальный руково- дитель Сайгина И.Е.
9.	Туристические походы	1 раз в год	Воспитатели, родители, физ.инструктор Шипаева С.А.
10.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	физ.инструктор Шипаева С.А., ст.медсестра Лобастова М.Ф.
11.	Динамические упражнения	По плану	физ.инструктор Шипаева С.А., ст.медсестра Лобастова М.Ф.
12.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	физ.инструктор Шипаева С.А., воспитатели, учитель- логопед Абдулова В.Л.
13.	Корректирующая гимнастика	По плану	физ.инструктор Шипаева С.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 Абдулова В.Л.
2.	Использование приемов релаксации: - минутки тишины; - музыкальные паузы;	3-4 раза в день	Воспитатели, учитель- логопед Абдулова В.Л., музыкальный

			руководитель Сайгина И.Е.
3.	Психогимнастика в сочетании с само массажем.	Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед Абдулова В.Л.
4.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед Абдулова В.Л.
5.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед Абдулова В.Л.
6.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, педагог-психолог, музыкальный руководитель Сайгина И.Е.
7.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед Абдулова В.Л., физ.инструктор Шипаева С.А.
8.	Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом: - игры и упражнения по развитию коммуникативных связей и коррекции негативных черт характера; - игры и упражнения по телесной терапии.	По плану	Воспитатели, Педагог-психолог, физ.инструктор Шипаева С.А.
9.	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель Сайгина И.Е., педагог-психолог
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"> • <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 Сайгина И.Е., педагог-психолог
12.	Музыкальные утреники и развлечения	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель Сайгина И.Е.

**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 Лобастова М.Ф.
2.	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	Ст.медсестра Лобастова, делопроизводитель
3.	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	1 раз в кв-л	Воспитатели ст.медсестра Лобастова, 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 Лобастова, 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 Саетгареева Г.С., ст.медсестра Лобастова М.Ф.
----	--	-----------	--

2.	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	Ст. воспитатель, ст.медсестра Лобастова М.Ф.
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Ст. воспитатель, ст.медсестра Лобастова М.Ф.
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	Ст. воспитатель, ст.медсестра Лобастова М.Ф.
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Ст. воспитатель, ст.медсестра Лобастова М.Ф.
6.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Ст. воспитатель, ст.медсестра Лобастова М.Ф.