

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 5 «ЯБЛОНЬКА»**

«СОГЛАСОВАНО»
*Педагогическим советом МДОУ
«Детский сад № 5 «Яблонька»
Протокол № 1 от 13 августа 2021 г.*

«УТВЕРЖДАЮ»
*Заведующий МДОУ
«Детский сад № 5 «Яблонька»
_____ С. А. Максимова
Приказ № 83 от 13 августа 2021 г.*

План мероприятий
по сохранению и укреплению здоровья воспитанников
в МДОУ «Детский сад № 5 «Яблонька»
на 2021 – 2022 учебный год

Цель:

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, организации здоровьесберегающего пространства в ДОУ.

Задачи:

1. Создание условий для двигательной активности и физического развития детей.
2. Использование здоровьесберегающих технологий и оздоровительных методик в работе ДОУ.
3. Взаимодействие с родителями и социальными институтами по созданию здоровьесберегающего пространства в ДОУ.

С целью сохранения и укрепления здоровья воспитанников ДОУ одной из главных задач является физкультурно-оздоровительная работа с детьми, которая ставит своей целью активизацию двигательной активности детей в течение дня, соблюдение режима дня, который соответствует функциональным возможностям ребенка, его возрасту, укрепление физического здоровья детей, которая включает: утреннюю гимнастику, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, индивидуальную работу по развитию движений на прогулке, гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами, занятия по физической культуре в спортивном зале, а также в зимний период воспитанники выходят на лыжню, что способствует хорошей направленности в укреплении здоровья. В теплый период, одно из занятий по физической культуре обязательно проводится на свежем воздухе. Самостоятельная двигательная активность, физкультурные досуги и праздники. Положительные эмоции, повышение настроения, обеспечение физического благополучия – результаты, к которым стремится инструктор по физической культуре при организации занятий физической культуры. Поэтому занятия построены в игровой форме, подобрано музыкальное сопровождение под фортепиано и магнитофон, используются элементы костюмов героев, нестандартное оборудование. Составляются планы оздоровительных мероприятий, и осуществляется контроль за проведением физкультурных занятий и закаливающих процедур. В зависимости от возраста детей в каждой группе подобран свой комплекс специальных видов закаливания.

Для профилактики простудных заболеваний используются: бактерицидные лампы, проводится С-витаминизация, закаливающие процедуры, точечный массаж и другие мероприятия. Ежегодно проводятся осмотры детей узкими специалистами. Ежемесячно проводится анализ посещаемости и заболеваемости. Принимаются меры по устранению выявленных причин заболеваемости.

№	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные
1.	Оптимизация режима			
1.1	Организация пребывания детей в ДОУ, в соответствии с возрастными особенностями, согласно, утверждённого режима для всех возрастных групп на тёплый и холодный период времени года.	все возрастные группы	Ежегодно	Заведующий Воспитатели
1.2	Организация процесса адаптации вновь прибывших детей в группе. Ведение листов адаптации при поступлении детей в детский сад.	младшая группа	Ежегодно	Воспитатели
1.3	Организация прогулок: первую половина дня и вторую половина дня не менее 3-х часов	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
1.4	Организация дневного сна в соответствии с возрастными особенностями, согласно, установленного режима.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
1.5	Организация ООД в соответствии с СанПиНом, обязательное проведение физкультминутки в середине ООД.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
1.6	Организация 4-х разового питания: 1 завтрак, 2 завтрак, обед, уплотнённый полдник	все возрастные группы	Ежедневно	Повар, воспитатели, помощники воспитателя

2	Физкультурно – оздоровительная и профилактическая работа			
2.1	Организация занятий по физическому развитию детей 3 раза в неделю: 2 раза – физкультурный зал , 1 раз – на открытом воздухе	все возрастные группы	Ежегодно	Воспитатели.
2.2	Организация бесед с детьми по ЗОЖ	Все группы	Согласно, планам воспитателей	Воспитатели
2.2	Организация утренней гимнастики. Холодный период года – физкультурный зал. Тёплый период года – улица.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
2.3	Организация подвижных игр, спортивных упражнений, эстафет, соревнований, оздоровительного бега в группах и на прогулке.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели

2.4	Организация спортивных вечеров досуга, праздника здоровья.	все возрастные группы	Ежемесячно	Инструкторы по физической культуре Воспитатели
2.5	Организация воздушных, солнечных ванн в режимных моментах, гимнастика после сна.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
2.6	Организация водных процедур (гигиеническое умывание, мытьё рук перед приёмом пищи и по мере загрязнения) Гигиеническое обливание ног перед дневным сном, хождения по тропинки здоровья – тёплый период года.	все возрастные группы	Ежедневно Июнь, июль, август	Воспитатели
2.7	Ходьба босиком. Ходьба по массажным коврикам с целью закаливания и профилактики плоскостопия.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
2.7	Проведение дыхательной гимнастики с целью нормализации дыхания и сопротивляемости организма.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
2.8	Использование релаксационных пауз: - минутки тишины - музыкальные паузы	все возрастные группы	Согласно, планам воспитателей, специалистов	Воспитатели Специалисты
2.9	Использование традиционного и нетрадиционного оборудования в совместной и самостоятельной деятельности детей.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
3.0	Осмотр детей узкими специалистами (детский педиатр, ЛОР, хирург, окулист)	все возрастные группы	Согласно плана	Медицинские работники
3.1	Организация проведения профилактических прививок согласно, календаря прививок.	все возрастные группы	Согласно плана	Медицинский работник
3.2	Организация проведения профилактических мер против гриппа и вирусных заболеваний: - систематическое проветривание, - влажная уборка, - кварцевание	все возрастные группы	В осенний и весенний период	Воспитатели. Помощники воспитателя Медицинский работник
3.3	Обеспечение полноценного, рационального, здорового питания: - использование в меню детей фруктов, овощных салатов, фруктовых соков, напитков из садовых ягод, кисломолочных продуктов и т. д.	все возрастные группы	Ежедневно	Администрация ДОУ

4	Мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья детей			
4.1	Диагностика физической подготовленности детей (2 раза в год: начало и конец года)	Все возрастные группы	Сентябрь Май	Заведующий Воспитатели
4.2	Мониторинг физического развития детей (рост, вес, объём груди, группа здоровья)	все возрастные группы	Раз в квартал	Медицинская сестра
4.3	Организация утреннего приёма с определением состояния детей	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
4.4	Заполнение медицинской карты	все возрастные группы	По мере необходимости	Медицинская сестра
5	Взаимодействие с родителями			
5.1	Организация родительских собраний, посвящённых сохранению и укреплению здоровья детей.	все возрастные группы	Согласно, плана воспитателя	Заведующий Воспитатели
5.2	Информационная и наглядная пропаганда о ЗОЖ: - на стендах во всех возрастных группах, - сайт детского сада, - папки передвижки, - стенгазеты.	все возрастные группы	Систематическое	Заведующий Воспитатели
5.3	Консультации, беседы, практикумы с родителями по оздоровлению детей, используя современные методы и приёмы.	все возрастные группы	По мере необходимости	Воспитатели
5.4	Активное участие родителей в семейных спортивных праздниках и соревнованиях.	все возрастные группы	Согласно планов проводимых мероприятий.	Заведующий Воспитатели