



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ 154 г. Мурманска  
И.Г.Мыльникова  
Приказ № 181 от 30.08.2023

### План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников на 2023-2024 год

**Цель:** Осуществление охраны и укрепления здоровья детей, создание оздоровительного микросоциума в МБДОУ.

**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: организовывать проведение закаливающих мероприятий, использовать закаливающие методики.**

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные			
1.	1. Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели			
2.	Сон при температуре воздуха в спальне 14-16 градусов,	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели			
3.	Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна.	Ежедневно	Воспитатели			
6.	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели			

7.	Босохождение (хождение босиком по покрытому и непокрытому полу).	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели			
8.	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели			
10.	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.	Ежедневно	Воспитатели, младшие 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				Медработник
2.	Лабораторное обследование часто болеющих детей (общий анализ крови, мочи, кал на я/гл.)	В теч. года 2 раза в год				Врач поликлиники
3.	Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, кардиолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	1 раз год детей с 3-х лет				Врач поликлиники
4.	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Постоянно	Воспитатели, младшие 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				Медсестра, повар
2.	Использовать в рационе питания детей	Согласно меню и карт				Медсестра,

	кисломолочную продукцию.	раскладок				повара
3.	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально				Медсестра, Повара, Воспитатели групп
4.	Постоянно вводить в рацион овощные салаты, овощи	Ноябрь-апрель				Медсестра, повара
5.	Витаминация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель				Медсестра
6.	Приём полиненасыщенных жирных кислот «Омега – 3», которые позволяют укрепить иммунитет ребенка, снизить заболеваемость.	Ноябрь-апрель				Медсестра, воспитатели групп

**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		
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно		Воспитатели, музыкальный руководитель		
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время		Воспитатели		
4.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - физкультминутки	Ежедневно		Воспитатели, музыкальный руководитель		

5.	Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке		Медработник, воспитатели		
6.	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал		Воспитатели, музыкальный руководитель		
7.	Праздники здоровья	1 раз в месяц		Воспитатели, музыкальный руководитель.		
8.	Спортивные праздники	3 раза в год		Воспитатели, музыкальный руководитель		
10.	Дыхательные упражнения	Ежедневно		медработник		
11.	Динамические упражнения	По плану		воспитатели, медработник		
12.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий		Учитель - логопед		
13.	Корригирующая гимнастика	По плану		воспитатели, медработник		

***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		Педагог - психолог		
2.	Использование приемов релаксации: - минутки тишины; - музыкальные паузы;	3-4 раза в день		Воспитатели, музыкальный руководитель		
3.	Психогимнастика в сочетании с самомассажем.	Четверг (время работы психолога)		Педагог - психолог, воспитатели,		
4.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий		Воспитатели		
5.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий		Воспитатели, психолог		
6.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий		Воспитатели, педагог-психолог,		

				музыкальный руководитель.		
7.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно		Воспитатели, медработник		
8.	Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом: - игры и упражнения по развитию коммуникативных навыков и коррекции нежелательных черт характера; - игры и упражнения по телесной терапии.	По плану		Воспитатели, медработник, муз.руководитель		
9.	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану		Воспитатели, музыкальный руководитель		
10.	Бодрящая и корригирующая гимнастика	Ежедневно после сна		Воспитатели, медработник		
11.	Занятия с использованием методов музыкотерапии: • <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, медработник		
12.	Музыкальные утренники и развлечения	По плану		Воспитатели, музыкальный руководитель		

**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.воспитатель, Врач-педиатр	
2.	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь			Старшая медсестра, Ст. воспитатель	
3.	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	1 раз в квартал			Воспитатели специалисты	
4.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно			Ст. воспитатель 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. м/с, ст. воспитатель	
6.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год			Ст. воспитатель 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				специалисты воспитатели
2.	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с	По плану				специалисты

	новыми методами оздоровления.					воспитатели
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	Постоянно				специалисты воспитатели
<p><b>Медико-педагогический контроль</b></p> <p><b><u>Цель:</u> отслеживание и координация работы по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.</b></p>						
1.	Усилить контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей.	Ежедневно				Ст.м/с, заведующий, ст. воспитатель
2.	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц				Ст.м/с, Ст. воспитатель
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно				Ст. воспит., медперсонал
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно				Ст. воспитатель, ст. м/с
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно				Ст. воспит., ст. м/с
6.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно				Медсестра