



Утверждено

МБДОУ «Детский сад № 17 «Сказка»

Заведующий *Е.В.Грошенко* Е.В.Грошенко

План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников МБДОУ «Детский сад № 17 «Сказка» на 2019-2020 учебный год

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 ФК, воспитатели Воспитатели, младшие воспитатели Воспитатели Младшие воспитатели Воспитатели, младшие воспитатели
2.	Сон при температуре воздуха в спальне 14-16 градусов, включение аромалампы 1 раз в месяц	Ежедневно	воспитатели
3.	Проведение корректирующей гимнастики, лежа в постели после сна.	Ежедневно	Воспитатели
4.	Проведение точечного массажа	Ежедневно	Воспитатели

5.	Проведение обучения методам дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой.	Сентябрь Ноябрь, Январь, апрель	Медперсонал
6.	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	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
9.	Игры с водой с целью закаливания во 2-й мл. и средней группах.	2 раза в неделю	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	м/с
2.	Интерферренпрофилактика часто болеющих детей	По показаниям	м/с
3.	Самомассаж	3-4 раза в день	Воспитатели групп, 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 ли фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	Старшая медсестра повара
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	Старшая медсестра

			повара
3.	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	воспитатели групп
4.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуска.	Ноябрь-апрель	Старшая медсестра повара
5.	Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	Старшая 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 ФК
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор по ФК, музыкальный руководитель
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели, Инструктор по ФК
4.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор по ФК, музыкальный руководитель
5.	Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке и после сна	Медработник, воспитатели
6.	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели, Инструктор по ФК, музыкальный руководитель
7.	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели, Инструктор по ФК, музыкальный руководитель.
8.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели,

			Инструктор по ФК, музыкальный руководитель
9.	Туристические походы	1 раз в год	Воспитатели, родители, Инструктор по ФК
10.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	Инструктор по ФК медработник
11.	Динамические упражнения	По плану	руководитель физического воспитания воспитатели, медработник
12.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Инструктор по ФК
13.	Корректирующая гимнастика	По плану	Инструктор по ФК воспитатели, медработник

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	Муз. Рук-ль
2.	Использование приемов релаксации: - минутки тишины; - музыкальные паузы;	3-4 раза в день	Воспитатели, музыкальный руководитель
3.	Психогимнастика в сочетании с само массажем.	Ежедневно	Воспитатели
4.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели
5.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели
6.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели музыкальный руководитель.
7.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор по ФК
8.	Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом: - игры и упражнения по развитию коммуникативных звонков и коррекции нежелательных черт характера; - игры и упражнения по телесной терапии.	По плану	Воспитатели, Инструктор по ФК
9.	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель
10.	Бодрящая и корректирующая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели, медработник
11.	Занятия с использованием методов музыкотерапии:	По плану	Воспитатели,

	<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. 		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	м/с
2.	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	Страшая медсестра, заместитель заведующего
3.	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	1 раз в кв-л	Воспитатели медработники основные специалисты
4.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно	Зам.зав. основные специалисты
5.	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по	В течении года	м/с . зам. Зав по МВР

	снижению заболеваемости».		
6.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Зам.зав. по МВР

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	М/С, заведующий
2.	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	м/с. Зам зав. По МВР
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	м/с. Зам зав. По МВР
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	м/с. Зам зав. По МВР
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	м/с. Зам зав. По МВР
6.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	м/с. Зам зав. По МВР