



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
З.К. Аленишко

План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников МБДОУ «Детский сад №16 «Ягодка» на 2021 - 2022 учебный год

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

Задачи:

1. Создание условий для двигательной активности и физического развития детей (физкультурный зал, физкультурных центров во всех возрастных группах).
2. Использование здоровье сберегающих технологий и оздоровительных методик в работе ДОУ.

№ п.п	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные
1.	Оптимизация режима			
	<i>Цель: обеспечение оптимальных условий сохранения и развития здоровья воспитанников и педагогов ДОУ</i>			
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	Воспитатели
1.2	Организация процесса адаптации вновь прибывших детей в группе.	все возрастные группы	Ежегодно	Воспитатели
1.3	Организация прогулок: первая половина дня и вторая 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 НОД в соответствии с СанПиН, обязательное проведение физкультминуток в середине НОД.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели

1.6	Организация четырёх разового питания: 1 завтрак, 2 завтрак, обед, уплотнённый полдник.	все возрастные группы	Ежедневно	Повар, воспитатели, младшие воспитатели
2.	<p align="center">Физкультурно – оздоровительные и профилактические мероприятия</p> <p><i>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.</i></p>			
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, инструктор по ФИЗО
2.2	Организация бесед с детьми по валеологии.	все возрастные группы	Согласно, планам воспитателей	Воспитатели, медицинская сестра
2.2	Организация утренней гимнастики. Холодный период года – групповая. Тёплый период года – улица.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по ФИЗО
2.3	Организация подвижных игр, спортивных упражнений, эстафет, соревнований, оздоровительного бега в группах и на прогулке.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по ФИЗО
2.4	Организация спортивных вечеров досуга, праздника здоровья.	все возрастные группы	Ежемесячно	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
2.5	Использование релаксационных пауз: - минутки тишины - музыкальные паузы	все возрастные группы	Согласно, планам воспитателей, специалистов	Воспитатели
2.6	Использование оздоровительных пауз на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - физкультминутки	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель
2.7	Организация проведения профилактических мер против гриппа и вирусных	все возрастные группы	Постоянно	Воспитатели, младшие воспитатели

	заболеваний: - систематическое проветривание, - влажная уборка, - кварцевание			
2.8	Организация утреннего приёма с определением состояния детей	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели Медицинская сестра
2.9	Обеспечение полноценного, рационального, здорового питания	все возрастные группы	Ежедневно	Администрация ДОУ
2.10	Организация проведения профилактических прививок согласно, календаря прививок.	все возрастные группы	Согласно плана фельдшера ФАПа	Медицинская сестра
2.11	Заполнение медицинской карты	все возрастные группы	По мере необходимости	Медицинская сестра
3.	Проведение специальных закаливающих процедур			
	<i>Цель: профессионально и качественно организовывать проведение закаливающих мероприятий, использовать апробированные закаливающие методики, систематическое и качественное их обновление.</i>			
3.1	Сон при температуре воздуха в спальне 18-21 градусов	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
3.2	Проведение бодрящей гимнастики, лежа в постели после сна	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
3.3	Организация воздушных, солнечных ванн в режимных моментах	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
3.4	Ходьба босиком по покрытому и непокрытому полу.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
3.5	Ходьба по доске с ребристой поверхностью, массажным коврикам с целью закаливания и профилактики плоскостопия.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
3.6	Проведение дыхательной гимнастики с целью нормализации дыхания и сопротивляемости организма.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
3.7	Организация водных процедур (гигиеничное умывание, мытьё рук перед приёмом пищи и по мере загрязнения) Гигиеническое обливание ног перед дневным сном	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели

3.8	Хождение по тропинке здоровья	Средние и старшие группы	Летний период	Воспитатели, инструктор по ФИЗО
4.	Организация питания.			
	<i>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.</i>			
4.1	Использовать в питании детей продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами, фрукты и фруктовый сок.	Все возрастные группы	Согласно меню постоянно	Медсестра повар
4.2	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Все возрастные группы	Согласно меню	Медсестра повар
4.3	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания рыбу, салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад).	Все возрастные группы	Индивидуально	Медсестра, воспитатели групп
4.4	Использовать в рационе дня овощные салаты, овощи.	Все возрастные группы	Согласно меню постоянно	медсестра повар
4.5	Профилактическая витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Все возрастные группы	Постоянно	Медсестра, повар
5.	Санитарно-просветительская работа с детьми.			
	<i>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.</i>			
5.1	Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели Инструктор по ФИЗО, медицинская сестра
5.2	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Все возрастные группы	Постоянно	Воспитатели Инструктор по ФИЗО, медицинская сестра
5.3	Организация бесед с детьми по ОБЖ.	Все группы	По плану воспитателя	Воспитатели

6.	Санитарно-просветительская работа с родителями.			
	<u>Цель:</u> реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.			
6.1	Организация родительских собраний посвящённых сохранению и укреплению здоровья детей.	все возрастные группы	Согласно плана воспитателя	Воспитатели Инструктор по ФИЗО, медицинская сестра
6.2	Информационная и наглядная пропаганда о ЗОЖ: - на стендах во всех возрастных группах, - сайт детского сада - папки передвижки, - стенгазеты.	все возрастные группы	Систематическое	Воспитатели, Инструктор по ФИЗО, медицинская сестра
6.3	Консультации, беседы, практикумы с родителями по оздоровлению детей, используя современные методы и приёмы.	все возрастные группы	Согласно плана воспитателя	Воспитатели Инструктор по ФИЗО, медицинская сестра
6.4	Активное участие родителей в семейных спортивных праздниках, в районных соревнованиях.	все возрастные группы	Согласно планов проводимых мероприятий.	Воспитатели Инструктор по ФИЗО
7.	Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.			
	<u>Цель:</u> повышение компетентности сотрудников ДОУ в плане оздоровительной деятельности.			
7.1	Усилить санпросветработу, среди воспитателей, по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.		В течение года	Заведующий, медицинская сестра
7.2	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»		В течение года	Заведующий, медицинская сестра
7.3	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии		1 раз в квартал	Воспитатели, медицинская сестра
7.4	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников ДОУ		Постоянно	Воспитатели, медицинская сестра
7.5	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению		В течение года	Заведующий, медицинская сестра

	заболеваемости».		
7.6	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Заведующий
8.	Медико-педагогический контроль		
	<i>Цель: отслеживание и координация работы по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.</i>		
8.1	Усилить контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей.	Ежедневно	Заведующий, медицинская сестра
8.2	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	Заведующий, медицинская сестра
8.3	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Заведующий, медицинская сестра
8.4	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	Заведующий, медицинская сестра
8.5	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Заведующий, медицинская сестра
8.6	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Заведующий, медицинская сестра
9.	Повышение компетентности педагогов в вопросах укрепления и сохранения здоровья детей.		
	<i>Цель:</i>		
9.1	Организация выставок методической литературы на тему «Эффективные формы физкультурно – оздоровительной работы с детьми» (Опыт работы педагогов)		Воспитатели
9.2	Организация посещения открытых районных методических объединений на тему «Современные оздоровительные технологии в системе физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ». Просмотр открытых занятий. Опыт работы.		Воспитатели, специалисты ДОУ