

Принято:
педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

Утверждено:
Заведующий МДОУ

«Детский сад № 43»

МДОУ О.А. Лобов
Приказ № от 30.08
№ 43»



**План мероприятий по укреплению и
сохранению здоровья воспитанников
Муниципального дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад № 43» Заводского района
г. Саратова
на 2022-2023 уч.год**

План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в МДОУ «Детский сад № 43»

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	Воспитатели, ст. медсестра
	Контрастное обливание ног в ср., ст., и подг. группах;	В летний период, ежедневно	
2.	Сон при температуре воздуха в спальне +19 градусов,	Ежедневно	Воспитатели, ст. медсестра
3.	Проведение корригирующей 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. Хожение 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 2-й мл. и средней группах.	В летний период, 2 раза в неделю	Воспитатели
9.	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.	Ежедневно	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
2.	Самомассаж	3-4 раза в день	воспитатели, Ст.медсестра
3.	Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	По показаниям	Ст.медсестра

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
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	Ст.медсестра
3.	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить	Индивидуально	Ст.медсестра, воспитатели групп

	из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).		
4.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи.	Ноябрь-апрель	Ст.медсестра
5.	Витаминация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	Ст.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, физ.инструктор
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	1 раз в неделю (среда)	Воспитатели, музыкальный руководитель
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели, физ.инструктор
4.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели, музыкальный руководитель, учитель-логопед
5.	Оздоровительный бег	на прогулке	физ.инструктор, воспитатели
6.	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в месяц	Воспитатели, физ.инструктор музыкальный руководитель
7.	Праздники здоровья	2 раза в год	Воспитатели, физ.инструктор, музыкальный руководитель
8.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, физ.инструктор музыкальный руководитель
9.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	физ.инструктор ст.медсестра
10.	Динамические упражнения	По плану	физ.инструктор ст.медсестра.
11.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	физ.инструктор воспитатели, учитель-логопед

12.	Корректирующая гимнастика	По плану	физ.инструктор ст.медсестра
<p>Коррекционно-логопедические и музыкально-оздоровительные мероприятия.</p> <p><u>Цель:</u> сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;</p>			
1.	Проведение индивидуально-групповых коррекционных занятий.	По плану	Учитель-логопед
2.	Использование приемов релаксации: - минутки тишины; - музыкальные паузы;	3-4 раза в день	Воспитатели, учитель-логопед, музыкальный руководитель
3.	Психогимнастика в сочетании с самомассажем.	Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед
4.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед
5.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед
6.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, педагог-психолог, музыкальный руководитель
7.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед, физ.инструктор
8.	Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом: - игры и упражнения по развитию коммуникативных связей и коррекции негативных черт характера; - игры и упражнения по телесной экспрессии.	По плану	Воспитатели, Педагог-психолог, физ.инструктор
9.	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель, педагог-психолог
10.	Бодрящая и корректирующая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели, Ст.медсестра
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	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель, педагог-психолог

	на музыкальных инструментах.		
12.	Музыкальные утренники и развлечения	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель
Санитарно- просветительская работа (с детьми, сотрудниками, родителями)			
<u>Санитарно-просветительская работа с детьми.</u>			
<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>			
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
- <u>Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.</u>			
<i>Цель: повышение компетентности сотрудников ДОО в плане оздоровительной деятельности.</i>			
1.	Усилить санпросветработу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	Ст.медсестра
2.	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: « Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	Ст.медсестра делопроизводитель
3.	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	1 раз в кв-л	Воспитатели ст.медсестра 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 ст. воспитатель.

6.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Ст. воспитатель, Основные специалисты
<u>Санитарно-просветительская работа с родителями.</u>			
<i>Цель: реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.</i>			
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