

План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников
в МБДОУ д/с №10 «Сказка» в 2023-2024 году

Цель: осуществление охраны и укрепления здоровья детей, создание оздоровительного микросоциума в ДОУ.

Задачи:

- использование оздоровительных методик, систематическое и качественное их обновление;
- сочетание психолого-педагогических подходов с профилактическими, диагностическими и мероприятиями.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Проведение специальных закаливающих процедур

Цель: Профессионально и качественно организовывать проведение закаливающих мероприятий, использовать закаливающие методики, систематическое и качественное их обновление.

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1.	Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.	Ежедневно	медсестра Евтушенко Ю.С.,
	Контрастное обливание ног в старших группах;	В летний период, ежедневно	воспитатели
2.	Сон при температуре воздуха в спальне +19-20 градусов	Ежедневно	Воспитатели
3.	Проведение гимнастики пробуждения, лежа в постели после сна.	Ежедневно	Воспитатели
4.	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели
5.	Босохождение.	Ежедневно	Воспитатели
6.	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели
7.	Игры с водой с целью закаливания.	В летний период	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.	Самомассаж	3-4 раза в день	Воспитатели
2.	Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	1 раз год детей с 3-х лет	Медсестра Евтушенко Ю.С

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	Завхоз, заведующий
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	Завхоз, заведующий
3.	Использовать в питании детей подверженных	Индивидуально	Завхоз,

	аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки).		заведующий, медсестра, воспитатели
4.	Витаминация третьих блюд	Ноябрь-апрель	Завхоз, заведующий, 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	Инструктор по физкультуре, воспитатели
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением.	Ежедневно	Инструктор по физкультуре, воспитатели
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке	Инструктор по физкультуре, воспитатели
4.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: гимнастика для глаз; пальчиковая гимнастика; дыхательная гимнастика; физкультминутки.	Ежедневно	Инструктор по физкультуре, воспитатели
5.	Оздоровительный бег.	на прогулке	Инструктор по физкультуре
6.	Физкультурные досуги с участием родителей.	1 раз в квартал	Инструктор по физкультуре, воспитатели
7.	Праздники здоровья.	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре, воспитатели
8.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, физ.инструктор Евтушенко Ю.С
9.	Дыхательные упражнения.	Во время занятий	Инструктор по физкультуре, воспитатели
10.	Динамические упражнения.	По плану	Инструктор по физкультуре, воспитатели
11.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика.	Во время занятий	Воспитатели

МУЗЫКАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Цель: сочетание педагогических подходов с профилактическими, диагностическими мероприятиями.

1.	Использование приемов релаксации: - минутки тишины. - музыкальные паузы.	1-2 раза в день	Воспитатели
2.	Прослушивание музыки в сочетании с самомассажем.	Ежедневно	Воспитатели

3.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели
4.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели
5.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели
6.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, физ.инструктор
7.	Музыкальные утренники и развлечения	По плану	Воспитатели

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	Педагоги
2.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	Воспитатели, медсестра

Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.

Цель: повышение компетентности сотрудников ДООУ в плане оздоровительной деятельности.

1.	Усилить санпросвет работу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	Медсестра
2.	Проведение очередных инструктажей с педагогами на тему: «Проведение закалывающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	Заведующий, медсестра
3.	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	1 раз в кв-л	Воспитатели, медсестра
4.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно	Ст. воспитатель, заведующий
5.	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течении года	Ст. воспитатель, медсестра
6.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Ст. воспитатель Новак А.А

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	Воспитатели
2.	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану	Воспитатели, медсестра
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	Постоянно	Воспитатели, медсестра

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	Заведующий, медсестра
2.	Усилить контроль за проведением утренней	2 раза в месяц	Ст. воспитатель,

	гимнастики, физкультурных занятий.		медсестра
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Ст. воспитатель, медсестра
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	Ст. воспитатель, медсестра
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Ст. воспитатель, медсестра
6.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Ст. воспитатель, медсестра