



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ №4
И.В. Шибзухова
Приказ 29.11.2019г. № 108 -ОД

ПЛАН

мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников

2019г.

План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников

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.

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
Профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия.			
<u>Проведение специальных закаливающих процедур</u>			
<i>Цель: Профессионально и качественно организовывать проведение закаливающих мероприятий, использовать апробированные закаливающие методики, систематическое и качественное их обновление.</i>			
	Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, воспитатели, медсестра
	Сон при температуре воздуха в спальне 18-21 градусов	Ежедневно	Воспитатели, помощник воспитателя
	Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна.	Ежедневно	Воспитатели
	Проведение обучения методам дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой.	Сентябрь	Музыкальные руководители, Инструктор по физической культуре,
	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели, музыкальные руководители, Инструктор по физической культуре,
	Босохождение. Ходение босиком по покрытому и непокрытому полу.	Ежедневно	Воспитатели, помощник воспитателя
	Ходьба по дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели
	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.	Ежедневно	Воспитатели, помощник воспитателя
	Тропа здоровья	Летний период	Воспитатели, Инструктор по физической культуре,

Профилактические мероприятия

Цель: использование комплекса оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости, выделение основных факторов риска, снижение уровня функциональной напряженности детского организма.

	Проведение профпрививок	1 раз в месяц	Участковый врач, медсестра
	Сезонная профилактика гриппа для раннего выявления заболеваний.	2 раза в год весна, осень	медсестра
	Соблюдение Санэпидрежима	Постоянно	Медсестра, помощник воспитателя

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.

	Фрукты или фруктовый сок, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	медсестра, повара
	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	медсестра, повара
	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	медсестра, воспитатели групп
	Ввести в рацион овощные салаты, овощи.	Ноябрь-апрель	Воспитатели, помощник воспитателя, медсестра, повара
	Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	Шеф повар

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.

	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 физической культуре,
	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель медсестра
	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели, Инструктор по физической культуре,
	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: — гимнастика для глаз; — пальчиковая гимнастика; — дыхательная гимнастика; — физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель

	Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке и после сна	воспитатели
	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели, Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Музыкальные руководители, Инструктор по физической культуре, Воспитатели
	Спортивные праздники	1 раз в квартал	Музыкальные руководители, Инструктор по физической культуре, Воспитатели
	Туристические походы	1 раз в год	Музыкальные руководители, Инструктор по физической культуре, Воспитатели
	Дыхательные упражнения	Во время занятий	Воспитатели, Инструктор по физической культуре, Воспитатели
	Динамические упражнения	По плану	Воспитатели, Музыкальные руководители, Инструктор по физической культуре,
	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Музыкальные руководители, Инструктор по физической культуре, Воспитатели
	Корригирующая гимнастика	По плану	Воспитатели, Инструктор по физической культуре,
Музыкально-оздоровительные мероприятия.			
<i>Цель: сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;</i>			
	Использование приемов релаксации: — минутки тишины; — музыкальные паузы;	3-4 раза в день	Воспитатели, музыкальный руководитель
	Психогимнастика.	Ежедневно	Воспитатели
	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели
	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели
	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, музыкальный руководитель.
	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор по

			физической культуре.
	Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом: — игры и упражнения по развитию коммуникативных связей и коррекции нежелательных черт характера; — игры и упражнения по телесной терапии.	По плану	Музыкальные руководители, Инструктор по физической культуре, воспитатели
	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель
	Бодрящая и корригирующая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели
	Занятия с использованием методов музыкотерапии: <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.	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель,
	Музыкальные утренники и развлечения	1 раз в месяц	Воспитатели, музыкальный руководитель

Психолого-педагогические мероприятия.

Цель: сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;

	Песочная терапия	1 раз в неделю	Педагог-психолог
	Сказкотерапия	1 раз в неделю	Педагог-психолог
	Релаксация	Ежедневно	Педагог-психолог
	Психолого-педагогическое просвещение родителей	1 раз в месяц	Педагог-психолог
	Индивидуальное консультирование родителей и педагогов	Ежедневно	Педагог-психолог
	Коррекционно-развивающие занятия	Ежедневно	Педагог-психолог

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.

	Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, воспитатели педагог - психолог
	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	постоянно	Инструктор по физической культуре, воспитатели педагог -психолог

Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.

Цель: повышение компетентности сотрудников ДОУ в плане оздоровительной деятельности.

	Усилить санпросветработу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	медсестра
	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закалывающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	медсестра, старший воспитатель
	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно	Инструктор по физической культуре, воспитатели педагог - психолог Ст. воспитатель,
	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течении года	ст. воспитатель
	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Директор Старший воспитатель, Инструктор по физической культуре, воспитатели Музыкальные руководители Педагог-психолог воспитатели

Санитарно-просветительская работа с родителями.

Цель: реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.

	Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	По плану	Директор Воспитатели ст. воспитатель
	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану	Воспитатели ст. воспитатель
	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	Постоянно	Воспитатели старший воспитатель

Медико-педагогический контроль

Цель: отслеживание и координация работы по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.

	Усилить контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей.	Ежедневно	Директор медсестра, ст. воспитатель
	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	медсестра, ст. воспитатель
	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	медсестра, ст. воспитатель
	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	медсестра, ст. воспитатель
	Контроль за проведением закалывающих процедур.	Ежедневно	медсестра, ст. воспитатель
	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Заведующий хозяйством медсестра