УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБ ДОУ № 17
_____ О.М. Трунова

МБ ДОУ № 17

Подписано цифровой подписью: МБ ДОУ № 17

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.

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. 1) Контрастное обливание ног в ср., ст., и подг. группах; 2) Полоскание полости рта 1% солевым раствором или настоем трав во всех группах; 3) Топтание в тазиках с водой и галькой контрастной температуры во 2-й мл.	Ежедневно	Инструктор физического воспитания, 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	медсестра воспитатели
3.	Проведение корригирующей гимнастики, лежа в		Воспитатели

	постели после сна.	Ежедневно	
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	медсестра
2.	Интерферренпрофилактика часто болеющих детей	По показаниям	медсестра
3.	Самомассаж	3-4 раза в день	Воспитатели групп, медсестра
4.	Лабораторное обследование часто болеющих детей (общий анализ крови, мочи, кал на я/гл.)	В теч. года 2 раза в год	м/с
5.	Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	1 раз год детей с 3–х лет	медсестра
6.	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	медсестра повара
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	медсестра повара
3.	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	Врач-педиатр, воспитатели групп
4.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуски.	Ноябрь-апрель	медсестра повара
5.	Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	медсестра
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ***<u>Цель:</u> 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 физического воспитания
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, инструктор физического воспитания, музыкальный руководитель
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели, инструктор физического воспитания
4.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели, инструктор физического воспитания, музыкальный руководитель, учитель-логопед

5.	Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке и после сна	Воспитатели
6.	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели, инструктор физического воспитания, музыкальный руководитель
7.	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели, инструктор физического воспитания, музыкальный руководитель.
8.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, инструктор физического воспитания, музыкальный руководитель
9.	Туристические походы	1 раз в год	Воспитатели, родители, инструктор физического воспитания
10.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	Инструктор физического воспитания медсестра
11.	Динамические упражнения	По плану	Инструктор физического воспитания воспитатели, медсестра
12.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Инструктор физического воспитания, логопед
13.	Корригирующая гимнастика	По плану	Инструктор физического воспитания воспитатели, медработник
КОРРЕКЦИОННО-ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ И МУЗЫКАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ***<u>Цель:</u> сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;***			
1.	Проведение фронтальных и индивидуально-	По плану	Учителя-логопеды

	групповых коррекционных занятий.		
2.	Использование приемов релаксации: - минутки тишины; - музыкальные паузы;	3-4 раза вдень	Воспитатели, учителя-логопеды, музыкальный руководитель
3.	Психогимнастика в сочетании с само массажем.	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, учитель-логопед, музыкальный руководитель.
7.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед, инструктор физического воспитания
8.	Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом: - игры и упражнения по развитию коммуникативных зей и коррекции нежелательных черт характера; - игры и упражнения по телесной терапии.	По плану	Воспитатели, учитель-логопед, инструктор физического воспитания
9.	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель
10.	Бодрящая и корригирующая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели, медработник
11.	Занятия с использованием методов музыкотерапии: • вокалотерапии – разучивание и исполнение народных песен; • драматерапии - инсценировки и драматизации, изучение и проведение народных календарных праздников и обрядов; • кинезотерапии – хореография, танец; • инструментальную терапию – игра на музыкальных инструментах.	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель, медсестра
12.	Музыкальные утренники и развлечения	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель
САНИТАРНО- ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА (С ДЕТЬМИ, СОТРУДНИКАМИ, РОДИТЕЛЯМИ)			
Санитарно-просветительская работа с детьми.			

<u>Цель:</u> 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
<u>Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.</u> ***<u>Цель:</u> 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	медсестра
2.	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: « Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	медсестра, заместитель заведующей
3.	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	1 раз в кв-л	Воспитатели медсестра основные специалисты
4.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно	Ст. воспит, 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	Медсестра, ст. воспит.
6.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Ст. воспит, Основные специалисты
<u>Санитарно-просветительская работа с родителями.</u> ***<u>Цель:</u> 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			

<u>Цель:</u> отслеживание и координация работы по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.			
1.	Усилить контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей.	Ежедневно	Медсестра, заведующая, ст. воспитатель
2.	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	Медсестра, Ст. воспит.
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Ст. воспит, медперсонал
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	Ст. воспит, медсестра
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Ст. воспит., медсестра
6.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Ст. воспит, медсестра