

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	Воспитатель
	Сон при температуре воздуха в спальне 18-21 градусов	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
	Проведение корректирующей гимнастики, лежа в постели после сна.	Ежедневно	Воспитатели
	Босохождение. Хождение босиком по покрытому и непокрытому полу.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели
	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
<u>Профилактические мероприятия</u>			
<i>Цель: использование комплекса оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижение заболеваемости, выделение основных факторов риска, снижение уровня функциональной напряженности детского организма.</i>			
	Лабораторное обследование детей (общий анализ крови, мочи, кал на я/гл.)	В теч. года	Воспитатели групп, Фельдшер ФАП

	Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	1 раза в год с 4-х лет	Фельдшер ФАП
	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Постоянно	Воспитатели, младшие воспитатели
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>			
	Фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	повар
	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	повар
	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	повар
	Ввести в рацион овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуски.	Ноябрь-апрель	повар
	Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	повар
Физкультурно-оздоровительные мероприятия.			
<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>			
	Физкультурные занятия по развитию двигательной активности дошкольников (в помещении и на воздухе)	Ежедневно	Воспитатели.
	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели.
	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели.
	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: — гимнастика для глаз; — пальчиковая гимнастика; — дыхательная гимнастика; — физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели.
	Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке и после сна	воспитатели
	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели, музыкальный руководитель
	Дыхательные упражнения	Во время занятий	Воспитатели.
	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели
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 в сочетании с само массажем.	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.
	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, Воспитатель по физической культуре, воспитатели
	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	Музыкальный руководитель, воспитатели
	Бодрящая и корригирующая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели
	Музыкальные утренники и развлечения	1 раз в месяц	Воспитатели, музыкальный руководитель
<i>Санитарно - просветительская работа (с детьми, сотрудниками, родителями) Санитарно-просветительская работа с детьми.</i>			
<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>			
	Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно	Воспитатели
	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	постоянно	Воспитатели
<i>Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.</i>			
<i>Цель: повышение компетентности сотрудников ДОУ в плане оздоровительной деятельности.</i>			
	Усилить санпросвет работу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	Заместитель директора по дошкольному воспитанию
	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно	Воспитатели
	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Заместитель директора по дошкольному воспитанию
<i>Санитарно-просветительская работа с родителями.</i>			
<i>Цель: реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.</i>			
	Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	По плану	Заместитель директора по дошкольному воспитанию

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