

Утверждаю  
Заведующий МДБОУ  
«Центр развития ребенка – детский сад № 6»  
\_\_\_\_\_ М.В. Автаева  
«31» августа 2023 г.

## План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в МДБОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 6»

**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.*

<b>№</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1.	1) Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.	Ежедневно	Инструктор по ФК Белая Н.В. Воспитатели
	1) Контрастное обливание ног в ср., ст., и подг. группах; 2) Топтание в тазаках с водой и галькой контрастной температуры во 2-й мл.	В летний период, ежедневно	
2.	Сон при температуре воздуха в спальне +19 градусов,	Ежедневно	медсестра Лобач Т.М., воспитатели
3.	Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна.	Ежедневно	Воспитатели
4.	Проведение точечного массажа	Ежедневно	Воспитатели
5.	Проведение обучения методам дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой.	Сентябрь Ноябрь, Январь, апрель	медсестра Лобач Т.М..

6.	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели
7.	Босохождение. Хождение босиком по покрытому и непокрытому полу.	Ежедневно	Воспитатели
8.	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели
9.	Игры с водой с целью закаливания во 2-й мл. и средней группах.	В летний период, 2 раза в неделю	Воспитатели
10.	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	медсестра Лобач Т.М.
2.	Самомассаж	3-4 раза в день	воспитатели, медсестра Лобач Т.М.
3.	Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	1 раз год детей с 3-х лет	медсестра Лобач Т.М.
4.	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 или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	медсестра Лобач Т.М.
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	медсестра Лобач Т.М.

3.	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	медсестра Лобач Т.М. воспитатели
4.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи.	Ноябрь-апрель	медсестра Лобач Т.М.
5.	Витаминация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	медсестра Лобач Т.М.

### **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, инструктор по ФК Белая Н.В.
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, музыкальный руководитель Некрасова О.В. инструктор по ФК Белая Н.В.
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели, инструктор по ФК Белая Н.В.
4.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по ФК Белая Н.В. музыкальный руководитель Овсянникова О.В. Некрасова О.В. учитель-логопед Корж Т.В. Бредихина Ж.В.
5.	Оздоровительный бег	на прогулке	инструктор по ФК Белая Н.В.
6.	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели, музыкальный руководитель Овсянникова О.В. Некрасова О.В.

			инструктор по ФК Белая Н.В.
7.	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели, музыкальный руководитель Овсянникова О.В. Некрасова О.В. инструктор по ФК Белая Н.В.
8.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, музыкальный руководитель Овсянникова О.В. Некрасова О.В. инструктор по ФК Белая Н.В.
9.	Туристические походы	1 раз в год	Воспитатели, музыкальный руководитель Овсянникова О.В. Некрасова О.В. инструктор по ФК Белая Н.В.
10.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	инструктор по ФК Белая Н.В. медсестра Лобач Т.М.
11.	Динамические упражнения	По плану	инструктор по ФК Белая Н.В. медсестра Лобач Т.М.
12.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	инструктор по ФК Белая Н.В. воспитатели, учитель – логопед Кор Т.В. Бредихина Ж.В.
13.	Корригирующая гимнастика	По плану	инструктор по ФК Белая Н.В. медсестра Лобач Т.М.
<b>КОРРЕКЦИОННО-ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ И МУЗЫКАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.</b>			
<b><i>Цель:</i></b> сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;			
1.	Проведение фронтальных и индивидуально-групповых коррекционных занятий.	По плану	Учитель-логопед Кор Т.В. Бредихина Ж.В.

2.	Использование приемов релаксации: - минутки тишины; - музыкальные паузы;	3-4 раза в день	Воспитатели, учитель-логопед Корж Т.В. Бредихина Ж.В. музыкальный руководитель Овсянникова О.В. Некрасова О.В.
3.	Психогимнастика в сочетании с само массажем.	Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед Корж Т.В. Бредихина Ж.В.
4.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед Корж Т.В. Бредихина Ж.В.
5.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед Корж Т.В. Бредихина Ж.В.
6.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, педагог-психолог, музыкальный руководитель Овсянникова О.В. Некрасова О.В.
7.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед Корж Т.В. Бредихина Ж.В. Инструктор по ФК Белая Н.В.
8.	Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом: - игры и упражнения по развитию коммуникативных звонков и коррекции нежелательных черт характера; - игры и упражнения по телесной терапии.	По плану	Воспитатели, Педагог-психолог Проворова О.Ф Инструктор по ФК Белая Н.В.
9.	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель Овсянникова О.В. Некрасова О.В., педагог-психолог Проворова О.Ф.
10.	Бодрящая и корригирующая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели, медсестра Лобач Т.М.
11.	Занятия с использованием методов музыкотерапии: • <u>вокалотерапии</u> – разучивание и исполнение народных песен; • <u>драматерапии</u> - инсценировки и	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель Овсянникова О.В. Некрасова О.В.,

	<p>драматизации, изучение и проведение народных календарных праздников и обрядов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>кинезотерапии</u> – хореография, танец;</li> <li>• <u>инструментальную терапию</u> – игра на музыкальных инструментах.</li> </ul>		педагог-психолог Проворова О.Ф.
12.	Музыкальные утренники и развлечения	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель Овсянникова О.В. Некрасова О.В.,

**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	Основные специалисты
2.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	Основные специалисты

**Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.**

**Цель: 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 Лобач Т.М.
2.	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	медсестра Лобач Т.М., делопроизводитель Дуброва А.В.
3.	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	1 раз в кв-л	Воспитатели медсестра Лобач Т.М., 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	В течении года	медсестра Лобач Т.М.

	подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».		ст. воспитатель.
6.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Ст. воспитатель, Основные специалисты

### **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	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***

***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 д/с медсестра Лобач Т.М.
2.	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	ст. воспитатель, медсестра Лобач Т.М.
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Ст. воспитатель, медсестра Лобач Т.М.
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	Ст. воспитатель, медсестра Лобач Т.М.
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Ст. воспитатель, медсестра Лобач Т.М.
6.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Ст. воспитатель, медсестра Лобач Т.М.