

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ № 95
_____ Давтян Е.Ю.

Заведующий ГБДОУ д/с №95
Давтян Елена Юрьевна
подписано цифровой подписью
01.09.2022

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 тазаках с водой и галькой контрастной температуры во 2-й мл.	Ежедневно	Инструктор Физической культуры, воспитатели Воспитатели, Помощники воспитателя Помощники воспитателя Воспитатели, Помощники воспитателя
2	Сон при температуре воздуха в спальне 14-16 градусов,	Ежедневно	Воспитатели
3	Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна.	Ежедневно	Воспитатели
4	Босохождение. Хожение босиком по покрытому и непокрытому полу.	Ежедневно	Воспитатели Помощники воспитателя
5	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием	Ежедневно	Воспитатели Помощники воспитателя

Профилактические мероприятия

Цель: использование комплекса оздоровительно-профилактических мероприятий,

направленных на снижение уровня заболеваемости, выделение основных факторов риска, снижение уровня функциональной напряженности детского организма.

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1	Профилактика заболеваний у часто болеющих детей	По показаниям	медсестра
2	Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невролог, ортопед, окулист)	1 раз в год детей с 3-х лет	медсестра
3	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Ежедневно	Воспитатели Помощники 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.

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1	Фрукты ли фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна-осень	медсестра
2	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	индивидуально	Врач-педиатр, Воспитатели групп
3	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, ограничить цитрусовые).	Ноябрь-апрель	медсестра повара
4	Ввести в рацион овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуски.	Ноябрь-апрель	медсестра повара

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.

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
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

			физической культуры, музыкальный руководитель
3	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели, инструктор физической культуры
4	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели, инструктор физической культуры, музыкальный руководитель, учитель-логопед учитель- дефектолог
5	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели, инструктор физической культуры
6	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели, инструктор физической культуры музыкальный руководитель
7	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели, инструктор физической культуры музыкальный руководитель
8	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, инструктор физической культуры музыкальный руководитель
9	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, инструктор физической культуры учитель-логопед
10	Корректирующая гимнастика	По плану	Воспитатели, инструктор физической культуры

**КОРРЕКЦИОННЫЕ И МУЗЫКАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
МЕРОПРИЯТИЯ.**

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

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1	Проведение фронтальных и индивидуально-групповых коррекционных занятий.	По плану	Учитель-логопед Учитель-дефектолог
2	Использование приемов релаксации: - минутки тишины; - музыкальные паузы;	3-4 раза в день	Воспитатели, музыкальный руководитель учитель-логопед
3	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, специалисты
4	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, музыкальный руководитель, учитель-логопед учитель-дефектолог
5	Дыхательная гимнастика	ежедневно	Воспитатели, инструктор физической культуры музыкальный руководитель, учитель-логопед учитель-дефектолог
6	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	Воспитатели, инструктор физической культуры музыкальный руководитель педагог-психолог
7	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель педагог-психолог
8	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	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель педагог-психолог

	на музыкальных инструментах.		
9	Музыкальные утренники и развлечения	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель

**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.

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1	Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	ежедневно	Учитель-логопед Учитель-дефектолог Воспитатель Инструктор физической культуры
2	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	Учитель-логопед Учитель-дефектолог Воспитатель Инструктор физической культуры

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
2	Проведение очередных инструктажей с педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	заместитель заведующей по АХР
3	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно	Ст. воспитатель, заместитель заведующей по АХР
4	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течение года	Старший воспитатель
5	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1-раз в год	Старший воспитатель педагоги

Санитарно-просветительская работа с родителями.

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

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1	Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	По плану	Специалисты воспитатели
2	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану	Специалисты воспитатели
3	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	Постоянно	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 ГБДОУ медсестра
2	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий	2 раза в месяц	Старший воспитатель
3	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	ежедневно	Старший воспитатель
4	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	ежедневно	Старший воспитатель
5	Контроль за проведением закаливающих процедур	ежедневно	Старший воспитатель
6	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	ежедневно	Медсестра Старший воспитатель