

**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 профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями.

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
<b>Профилактические и оздоровительные мероприятия.</b>			
<b><u>Проведение специальных закаливающих процедур</u></b>			
<b><i>Цель: Профессионально и качественно организовывать проведение закаливающих мероприятий, использовать апробированные закаливающие методики, систематическое и качественное их обновление.</i></b>			
	Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.	Ежедневно	Воспитатель
	Сон при температуре воздуха 18-21 градусов	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
	Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна.	Ежедневно	Воспитатели
	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели, музыкальный руководитель, учитель логопед
	Босохождение. Хожение 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, перед физкультурным занятием.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
<b><u>Организация питания.</u></b>			
<b><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></b>			
	Фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	Калькулятор, повара
	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	Калькулятор ,повара
	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету	Индивидуально	Калькулятор, повара воспитатели групп, младшие воспитатели
	Ввести в рацион овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуска.	Ноябрь-апрель	Воспитатели, младшие воспитатели, калькулятор, повара
	Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	повар
<b><u>Физкультурно-оздоровительные мероприятия.</u></b>			
<b><i>Цель: организация оптимального рационального двигательного режима, регламентированной по</i></b>			

**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.)	Согласно циклограмме НОД	Воспитатели
	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Согласно циклограмме муз рук	Воспитатели, музыкальный руководитель
	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, музыкальный руководитель
	Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке	воспитатели
	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели, музыкальный руководитель
	Спортивные праздники	1 раз в квартал	Музыкальный руководитель, Воспитатели
	Дыхательные упражнения	Во время занятий	Воспитатели, Воспитатель по физической культуре, воспитатели Воспитатели
	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Музыкальный руководитель, Воспитатели
	Корректирующая гимнастика	По плану	Воспитатели
<p><b><i>Санитарно - просветительская работа (с детьми, сотрудниками, родителями)</i></b>  <b><u>Санитарно-просветительская работа с детьми.</u></b>  <b><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></b></p>			
	Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно	воспитатели
	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	постоянно	Воспитатели
<p><b><u>Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.</u></b>  <b><i>Цель: повышение компетентности сотрудников ДОУ в плане оздоровительной деятельности.</i></b></p>			
	Усилить санпросветработу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	
	Проведение очередных инструктажей с	Ноябрь-декабрь	старший воспитатель

	воспитателями и педагогами на тему: « Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»		
	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно	воспитатели ст. воспитатель
	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течение года	ст. воспитатель
	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Заведующий Старший воспитатель, Воспитатели, специалисты ДОУ
<b>Санитарно-просветительская работа с родителями.</b>			
<b><u>Цель:</u> реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.</b>			
	Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	По плану	Заведующий 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
<b>Контроль</b>			
<b><u>Цель:</u> отслеживание и координация работы по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.</b>			
	Усилить контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей.	Ежедневно	Заведующий
	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	Заведующий ст. воспитатель
	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Заведующий ст. воспитатель
	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	Заведующий ст. воспитатель
	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	медсестра детской поликлиники №5, ст. воспитатель
	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Заведующий, заведующий хозяйством