

Утверждаю
Директор филиала МОУ СОШ
Детский сад Березка
_____ С.В.Леонова
2023г.

План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в филиале МОУ «СОШ с.Орлов-Гай Ершовского района Саратовской области» детский сад Берёзка.

Цель: Осуществление охраны и укрепления здоровья детей, создание оздоровительного микроклимата в ДОУ.

Задачи:

- использование оздоровительных методик, апробированных в ходе инновации, систематическое и качественное их обновление;
- сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими мероприятиями;

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.	Ежедневно	Воспитатели
	1) Контрастное обливание ног в ср., ст., и подг. группах; 2) Топтание в тазаках с водой и галькой контрастной температуры	В летний период, ежедневно	
2.	Сон при температуре воздуха в спальне +19 градусов,	Ежедневно	Воспитатели
3.	Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна.	Ежедневно	Воспитатели
4.	Проведение точечного массажа	Ежедневно	Воспитатели

5.	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели
6.	Босохождение. Хождение босиком по покрытому и непокрытому полу.	Ежедневно	Воспитатели
7.	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели
8.	Игры с водой с целью закаливания в.	В летний период, 2 раза в неделю	Воспитатели
9.	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.	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Постоянно	Воспитатели, пом. 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.

1.	Фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	Воспитатели
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	Воспитатели
3.	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	Воспитатели
4.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи.	Ноябрь-апрель	Повар
5.	Витаминация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	Повар

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
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели
4.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели
5.	Оздоровительный бег	на прогулке	Воспитатели
6.	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели
7.	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели
8.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, физ.инструктор Шипаева С.А., музыкальный руководитель Сайгина И.Е.
9.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели

КОРРЕКЦИОННО-ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ И МУЗЫКАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

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

1.	Использование приемов релаксации: - минутки тишины; - музыкальные паузы;	3-4 раза в день	Воспитатели
2.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время	Воспитатели

		занятий	
3.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели
4.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели
5.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели
6.	Музыкальные народные игры : - игры и упражнения по развитию коммуникативных звонков и коррекции нежелательных черт характера; - игры и упражнения по телесной терапии.	По плану	Воспитатели
7.	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели
8.	Бодрящая и корригирующая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели
9.	Занятия с использованием методов музыкотерапии: • <u>вокалотерапии</u> – разучивание и исполнение народных песен; • <u>драматерапии</u> - инсценировки и драматизации, изучение и проведение народных календарных праздников и обрядов; • <u>инструментальную терапию</u> – игра на музыкальных инструментах.	По плану	Воспитатели
10.	Музыкальные утренники и развлечения	По плану	Воспитатели

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

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	Директор
----	--	----------------	----------

2.	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	Воспитатели
3.	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	1 раз в кв-л	Воспитатели
4.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно	Директор
5.	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течении года	Директор
6.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Директор

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	Воспитатели
2.	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану	Воспитатели
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	Постоянно	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	Директор
2.	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	Директор
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Директор
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	Директор
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Воспитатель
6.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Воспитатель