

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 228
«Детский сад комбинированного вида»**

Рассмотрено:
На заседании
педагогического совета
и рекомендовано к утверждению:
протокол № ____ от _____ г.

Утверждено:
заведующая МАДОУ № 228
«Детский сад комбинированного вида»
_____ А. В. Кононенко
Приказ № ____ от _____

ПЛАН ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ

на 2023 – 2024 учебный год

План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

Цель: Создание условий для охраны и укрепления здоровья воспитанников, здоровьесберегающего пространства в ДОУ.

Задачи:

1. Создать условия для двигательной активности и физического развития воспитанников (физкультурный зал, физкультурных центров во всех возрастных группах).
2. Использовать здоровьесберегающие технологии и оздоровительные методик в работе ДОУ.
3. Взаимодействовать с родителями и социальными институтами по созданию здоровьесберегающего пространства в ДОУ.

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
Профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия.			
<u>Проведение специальных закаливающих процедур</u>			
<u>Цель:</u> Профессионально и качественно организовывать проведение закаливающих мероприятий, использовать апробированные закаливающие методики, систематическое и качественное их обновление.			
	Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели младшие воспитатели
	Сон при температуре воздуха в спальне 18-21 градусов	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
	Проведение бодрящей гимнастики, лежа в постели после сна, использование дорожек здоровья	Ежедневно	Воспитатели
	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели, музыкальные руководители, Воспитатель по физической культуре, 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, перед физкультурным	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели

	занятием.		
	Тропа здоровья	Летний период	Воспитатели, инструктор по физической культуре
<p><u>Профилактические мероприятия</u></p> <p><i>Цель: использование комплекса оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости, выделение основных факторов риска, снижение уровня функциональной напряженности детского организма.</i></p>			
	Самомассаж	3-4 раза в день	Воспитатели
	Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	1 раза в год с 4-х лет	Медсестра детской поликлиники
	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Постоянно	Воспитатели, младшие воспитатели
<p><u>Организация питания.</u></p> <p><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></p>			
	Фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	повара
	Использовать в рационе питания	Согласно меню и карт раскладок	повара

	детей кисломолочную продукцию.		
	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	воспитатели групп, повара
	Ввести в рацион овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуски.	Ноябрь-апрель	Воспитатели, младшие воспитатели, повара
<p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия.</p> <p><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></p>			
	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 физической культуре.
	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели, инструктор по физической культуре.
	Оздоровительные паузы на занятиях	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре

	и в свободной деятельности: — гимнастика для глаз; — пальчиковая гимнастика; — дыхательная гимнастика; — физкультминутки		культуре, музыкальный руководитель
	Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке	воспитатели
	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели, инструктор по физической культуре, воспитатели музыкальный руководитель
	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Музыкальные руководители, инструктор по физической культуре, воспитатели
	Спортивные праздники	1 раз в квартал	Музыкальные руководители, инструктор по физической культуре, воспитатели
	Туристические походы	1 раз в год	Музыкальные руководители, инструктор по физической культуре, воспитатели
	Дыхательные упражнения	Во время занятий	Воспитатели, инструктор по физической культуре, специалисты
	Динамические упражнения	По плану	Воспитатели, Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, специалисты
	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Музыкальные руководители, Воспитатели, специалисты

Музыкально-оздоровительные мероприятия.

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

Использование приемов релаксации: — минутки тишины; — музыкальные паузы;	3-4 раза в день	Воспитатели, музыкальный руководитель, специалисты
Психогимнастика в сочетании с само массажем.	Ежедневно	Воспитатели, специалисты
Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, специалисты
Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели, специалисты
Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, музыкальный руководитель, специалисты
Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, Воспитатель по физической культуре, воспитатели, специалисты
Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом: — игры и упражнения по развитию коммуникативных связей и коррекции нежелательных черт характера; — игры и упражнения по телесной	По плану	Музыкальные руководители, педагог-психолог, воспитатели

	терапии.		
	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель, педагог-психолог
	Бодрящая и корректирующая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели
	Занятия с использованием методов музыкотерапии: <ul style="list-style-type: none"> • <u>вокалотерапии</u> – разучивание и исполнение народных песен; • <u>драматерапии</u> — инсценировки и драматизации, изучение и проведение народных календарных праздников и обрядов; • – хореография, танец; 	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель,
	Музыкальные утренники и развлечения	1 раз в месяц	Воспитатели, музыкальный руководитель
<i>Психолого-педагогические мероприятия.</i>			
<i>Цель: сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;</i>			
	Сказкотерапия	1 раз в неделю	Педагог-психолог, воспитатели
	Релаксация	Ежедневно	Педагог-психолог, воспитатели
	Су-джок терапия	Ежедневно	Педагог-психолог, Воспитатели, специалисты
	Психолого-педагогическое просвещение родителей	По запросу родителей	Воспитатели, специалисты

	Индивидуальное консультирование родителей и педагогов	Ежедневно	Педагог-психолог
	Коррекционно-развивающие занятия	Ежедневно	Педагог-психолог
<p>Санитарно - просветительская работа(с детьми, сотрудниками, родителями)</p> <p><u>Санитарно-просветительская работа с детьми.</u></p> <p><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></p>			
	Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно	инструктор по физической культуре, воспитатели
	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	постоянно	инструктор по физической культуре, воспитатели
<p><u>Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.</u></p> <p><i>Цель: повышение компетентности сотрудников ДОУ в плане оздоровительной деятельности.</i></p>			
	Проведение консультативной работы среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	Заведующий, медсестра, Старший воспитатель
	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в	Ноябрь-декабрь	медсестра детской поликлиники Старший воспитатель

	условиях детского сада»		
	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно	Инструктор по физической культуре, Старший воспитатель
	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течении года	Старший воспитатель
	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	Ноябрь	Старший воспитатель воспитатели

Санитарно-просветительская работа с родителями.

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

	Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	Сентябрь, май	Заведующий Воспитатели Старший воспитатель
	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану воспитателей	Воспитатели Старший воспитатель
	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	В течении года	Воспитатели Старший воспитатель