

План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников

Цель: осуществление охраны и укрепления здоровья детей, создание оздоровительного микросоциума в дошкольных группах.

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.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
Профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия			
Проведение специальных закаливающих процедур			
<i>Цель: профессионально и качественно организовывать проведение закаливающих мероприятий, использовать апробированные закаливающие методики, систематическое и качественное их обновление</i>			
1.	Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, воспитатели, медсестра
2.	Сон при температуре воздуха в спальне 18-21 градусов	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Проведение корректирующей гимнастики, лежа в постели после сна	Ежедневно	Воспитатели
4.	Проведение обучения методам дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой	Сентябрь	Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатели
5.	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания	Ежедневно	Воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатели
6.	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах	Ежедневно	Воспитатели
7.	Игры с водой с целью закаливания во всех возрастных группах	Раз в неделю	Воспитатели
8.	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели

9.	Тропа здоровья	Летний период	Воспитатели, инструктор по физической культуре, воспитатели
Профилактические мероприятия			
<i>Цель: использование комплекса оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости, выделение основных факторов риска, снижение уровня функциональной напряженности детского организма</i>			
1.	Самомассаж	Ежедневно	Воспитатели
2.	Лабораторное обследование детей (общий анализ крови, мочи, кал на я/гл.)	В теч. года	Воспитатели групп, медсестра
3.	Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний	1 раз в год с 4-х лет	Медсестра
4.	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Постоянно	Воспитатели, младшие воспитатели
5.	Контроль за выполнением возрастных режимов групп	Постоянно	Медсестра
6.	Оформление документации вновь поступивших детей	В процессе работы	Медсестра
7.	Проведение антропометрических измерений	1 раз в год	Медсестра
8.	Обследование детей на гельминтозы	1 раз в год	Медсестра
9.	Оформление противопоказаний в истории развития детей	В процессе работы	Медсестра
Организация питания			
<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>			
1.	Фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня	Ежедневно	медсестра повара
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию	Согласно меню и карт раскладок	медсестра повара
3.	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету	Индивидуально	медсестра повара
4.	Витаминация третьих блюд аскорбиновой кислотой	Ежедневно	Шеф повар
Физкультурно-оздоровительные мероприятия			
<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>			
1.	Физкультурные занятия с воспитанниками (в помещении и на воздухе)	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, воспитатели

2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, воспитатели музыкальный руководитель
3.	Утренний прием на прогулке	Ежедневно	Воспитатели
4.	Соблюдение режима проветривания	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
5.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели, инструктор по физической культуре
6.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: — гимнастика для глаз; — пальчиковая гимнастика; — дыхательная гимнастика; — физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
7.	Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке	Воспитатели, инструктор по физической культуре
8.	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
9.	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
10.	Спортивные праздники	1 раз в квартал	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
11.	Туристические походы	1 раз в год	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
12.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
13.	Динамические упражнения	По плану	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
14.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
15.	Корректирующая гимнастика	По плану	Воспитатели, инструктор по физической культуре
16.	Неделя здоровья	2 раза в год	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
Музыкально-оздоровительные мероприятия			
<i>Цель: сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями</i>			
1.	Использование приемов релаксации: — минутки тишины — музыкальные паузы	3-4 раза в день	Воспитатели, музыкальный руководитель
2.	Психогимнастика в сочетании с самомассажем	Ежедневно	Воспитатели

3.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели
4.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики	Во время занятий	Воспитатели
5.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, музыкальный руководитель
6.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре
7.	Бодрящая и корригирующая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели
8.	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; • <u>кинезотерапии</u> – хореография, танец; • <u>инструментальную терапию</u> – игра на музыкальных инструментах 	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель, педагог-психолог
9.	Музыкальные утренники и развлечения	1 раз в месяц	Музыкальный руководитель, воспитатели
Психолого-педагогические мероприятия			
<i>Цель: сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями</i>			
1.	Песочная терапия	1 раз в неделю	Педагог-психолог
2.	Сказкотерапия	1 раз в неделю	Педагог-психолог
3.	Релаксация	Ежедневно	Педагог-психолог
4.	Психолого-педагогическое просвещение родителей	1 раз в месяц	Педагог-психолог
5.	Индивидуальное консультирование родителей и педагогов	Ежедневно	Педагог-психолог
6.	Коррекционно-развивающие занятия	Ежедневно	Педагог-психолог
Санитарно-просветительская работа с сотрудниками			
<i>Цель: повышение компетентности сотрудников дошкольных групп в плане оздоровительной деятельности</i>			
1.	Усилить санпросветработу среди воспитателей по физическому воспитанию детей, режиму дня, правильному питанию, закаливанию, оздоровлению	В течение года	Старший воспитатель
2.	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему:	Ноябрь-декабрь	Старший воспитатель

	«Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»		
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников дошкольных групп	Постоянно	Старший воспитатель, воспитатели, инструктор по физической культуре
4.	Педагогический час, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Санитарно-просветительская работа с родителями			
<i>Цель: реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей</i>			
1.	Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья	По плану	Старший воспитатель, воспитатели, инструктор по физической культуре
2.	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления	По плану	Старший воспитатель, воспитатели, инструктор по физической культуре
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей	Постоянно	Старший воспитатель, воспитатели, инструктор по физической культуре
Медико-педагогический контроль			
<i>Цель: отслеживание и координация работы по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей</i>			
1.	Контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей:	Ежедневно	Зам. директора по ДО, медсестра, ст. воспитатель
	ежедневный контроль приготовления пищи	Ежедневно	медсестра
	бракераж готовой продукции	Ежедневно	медсестра
	состояние меню с использованием картотеки блюд	Ежедневно	медсестра
	выполнение натуральных норм питания (закладка продуктов)	Ежедневно	медсестра
	соблюдение санитарного гигиенического режима на пищеблоке	Ежедневно	медсестра
	контроль за хранением продуктов	Ежедневно	медсестра
2.	Контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий	2 раза в месяц	Медсестра ст. воспитатель
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах	Ежедневно	Медсестра ст. воспитатель
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон	Ежедневно	Медсестра ст. воспитатель
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур	Ежедневно	Медсестра ст. воспитатель
6.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований	Ежедневно	Зам. директора по ДО, медсестра,

			ст. воспитатель
7.	Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения организованной образовательной деятельности, физкультурного оборудования, спортивной одежды и обуви	Постоянно	Медсестра
Дополнительное образование			
<i>Цель: пропаганды здорового образа жизни в семье, формирования у детей установки на здоровый образ жизни, а также в целях реализации задач полноценного физического и психического развития дошкольников, сохранения и укрепления их здоровья</i>			
1.	Спортивная секция «Детский фитнес»	2 раза в неделю	Воспитатель по физической культуре, воспитатели
2.	Логоритмика с элементами театрализации	2 раза в неделю	воспитатель