

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «БРОНЦЕВСКИЙ» МР
«ФЕРЗИКОВСКИЙ РАЙОН»**

УТВЕРЖДЕН
Приказом МБДОУ
«Детский сад № 54
комбинированного вида» приказ
№ 13/2/
от 1 сентября 2021 г.

Документ подписан
электронной подписью
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат
0998AB0001AE6BB4DCF6DA16B0B96F8
Действителен с 17.12.2021 по 17.12.2022
Владелец Сазонова Любовь Викторовна

ПЛАН ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ

д. Бронцы 2021 г

План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

Цель: Созданий условий для охраны и укрепления здоровья детей, организации здоровьесберегающего пространства в ДОУ.

Задачи:

1. Создание условий для двигательной активности и физического развития детей (физкультурный зал, физкультурных центров в 2 разновозрастных группах).
2. Использование здоровьесберегающих технологий и оздоровительных методик в работе ДОУ.
3. Взаимодействие с родителями по созданию здоровьесберегающего пространства в ДОУ.

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
Профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия.			
<u>Проведение специальных закаливающих процедур</u>			
<i>Цель: Профессионально и качественно организовывать проведение закаливающих мероприятий, использовать апробированные закаливающие методики, систематическое и качественное их обновление.</i>			
	Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.	Ежедневно	воспитатели
	Сон при температуре воздуха в спальне 18-21 градусов	Ежедневно	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,
	Босохождение. Хождение босиком по покрытому и непокрытому полу.	Ежедневно	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
	Тропа здоровья	Летний период	Воспитатели
<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	врач поликлиники
	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Постоянно	Воспитатели

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.

Фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	повар
Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	повар
Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	воспитатели групп, повар
Ввести в рацион овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуски.	Ноябрь-апрель	Воспитатели, 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.

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
Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели
Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели
Оздоровительные паузы на занятиях	Ежедневно	Воспитатели
и в свободной деятельности: — гимнастика для глаз; — пальчиковая гимнастика; — дыхательная гимнастика; — физкультминутки		музыкальный руководитель
Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке	воспитатели
Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели
Праздники здоровья	1 раз в месяц	Музыкальные руководители, воспитатели
Спортивные праздники	1 раз в квартал	Музыкальные руководители, воспитатели
Дыхательные упражнения	Во время занятий	Воспитатели

	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Музыкальные руководители, Воспитатели, специалисты
<p><i>Музыкально-оздоровительные мероприятия.</i></p> <p><i>Цель: сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;</i></p>			
	Использование приемов релаксации: — минутки тишины; — музыкальные паузы;	3-4 раза в день	Воспитатели, музыкальный руководитель
	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

	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 руководитель, воспитатели
	терапии.		
	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	Воспитатель, 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	воспитатели
	Релаксация	Ежедневно	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.

	Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно	воспитатели
	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.

	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно	Инструктор по физической культуре, воспитатели Зам.зав. По УВР
	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течении года	Зам.зав. По УВР

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
	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	В течении года	Воспитатели