УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

д/с «Кристаллик» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.П.Федорова

**План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников**

Новокижингинский детский сад «Кристаллик»

**на 2018 – 2019 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***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 лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;  - разработка методов и средств повышения адаптивности организма с хроническими или приобретенными патологическими формами. | | | | | | |
| ***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.   1. Контрастное обливание ног в ср., ст., и подг. группах; 2. Полоскание полости рта 1% солевым раствором или настоем трав во всех группах; 3. Топтание в тазиках с водой и галькой контрастной температуры во 2-й мл. | Ежедневно | Воспитатели, младшие воспитатели | | | |
| 2. | Сон при температуре воздуха в спальне 14-16 градусов. | Ежедневно | Медработник, воспитатели | | | |
| 3. | Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна. | Ежедневно | Воспитатели | | | |
| 4. | Проведение точечного массажа | Ежедневно | Воспитатели | | | |
| 5. | Проведение обучения методам дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой. | Сентябрь  Ноябрь,  Январь,  апрель | Медработник, воспитатели | | | |
| 6. | Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания. | Ежедневно | Воспитатели, младшие воспитатели | | | |
| 7. | Босохождение. Хождение босиком по покрытому и непокрытому полу. | Ежедневно | Воспитатели, младшие воспитатели | | | |
| 8. | Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах. | Ежедневно | Воспитатели, младшие воспитатели | | | |
| 9. | Игры с водой с целью закаливания во  2-й мл. | 2 раза в неделю | Воспитатели | | | |
| 10. | Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием. | Ежедневно | Воспитатели, младшие 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.*** | | | | | | |
| 1. | Фрукты ли фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня. | Весна, осень | | | | Медработник,  повара |
| 2. | Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию. | Согласно меню и карт раскладок | | | | Медработник,  повара |
| 3. | Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые). | Индивидуально | | | | Медработник,  воспитатели групп |
| 4. | Ввести в рацион овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуски. | Ноябрь-апрель | | | | Медработник  повара |
| 5. | Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой. | Ноябрь-апрель | | | | Медработник |
| ***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,  музыкальный руководитель | | |
| 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,  музыкальный руководитель | | |
| 5. | Оздоровительный бег | Ежедневно на прогулке и после сна | | Медработник, воспитатели | | |
| 6. | Физкультурные досуги с участием родителей | 1 раз в квартал | | Воспитатели,  музыкальный руководитель | | |
| 7. | Праздники здоровья | 1 раз в месяц | | Воспитатели,  музыкальный руководитель. | | |
| 8. | Спортивные праздники | 2 раза в год | | Воспитатели,  музыкальный руководитель | | |
| 9. | Динамические упражнения | По плану | | Воспитатели,  медработник | | |
| 10. | Пальчиковая и артикуляционная гимнастика | Во время занятий | | Воспитатели, | | |
| 11. | Корригирующая гимнастика | По плану | | Воспитатели,  медработник | | |
| ***Коррекционно-логопедические и музыкально-оздоровительные мероприятия.***  ***Цель: сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;*** | | | | | | |
|  | | | | | | |
| 1. | Проведение фронтальных и индивидуально-групповых коррекционных занятий. | По плану | | Воспитатели | | |
| 2. | Использование приемов релаксации:  - минутки тишины;  - музыкальные паузы; | 3-4 раза вдень | | Воспитатели, музыкальный руководитель | | |
| 3. | Психогимнастика в сочетании с само массажем. | Ежедневно | | Воспитатели | | |
| 4. | Пальчиковая и артикуляционная гимнастика | Во время занятий | | Воспитатели | | |
| 5. | Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики. | Во время занятий | | Воспитатели | | |
| 6. | Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления | Во время занятий | | Воспитатели, музыкальный руководитель. | | |
| 7. | Дыхательная гимнастика | Ежедневно | | Воспитатели | | |
| 8. | Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом:  -  - игры и упражнения по развитию коммуникативных связей и коррекции нежелательных черт характера;  - игры и упражнения по телесной терапии. | По плану | | Воспитатели. Музыкальный руководитель | | |
| 9. | Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию | По плану | | Воспитатели, музыкальный руководитель | | |
| 10. | Бодрящая и корригирующая гимнастика | Ежедневно после сна | | Воспитатели,  медработник | | |
| 11. | Занятия с использованием методов музыкотерапии:   * вокалотерапии – разучивание и исполнение народных песен; * драматерапии - инсценировки и драматизации, изучение и проведение народных календарных праздников и обрядов; * кинезотерапии – хореография, танец; * инструментальную терапию – игра на музыкальных инструментах. | По плану | | Воспитатели, музыкальный руководитель, медработник | | |
| 12. | Музыкальные утренники и развлечения | По плану | | Воспитатели, музыкальный руководитель | | |
| ***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 | | | Врач-педиатр | |
| 2. | Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему:  « Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада» | Ноябрь-декабрь | | | Медработник,  Заведующий | |
| 3. | Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии | 1 раз в кв-л | | | В Воспитатели  медработники  К | |
| 4. | Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с. | Постоянно | | | Ст. воспит, воспитатели | |
| 5. | Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости». | В течении года | | | Медработник, ст. воспит. | |
| 6. | Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления | 1 раз в год | | | Ст. воспит., медработник | |
| **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 | | | | Медработник, заведующая, ст. воспитатель |
| 2. | Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий. | 2 раза в месяц | | | | Медработник,  Ст. воспит. |
| 3. | Контроль за соблюдением режима дня в группах. | Ежедневно | | | | Ст. воспит, медработник |
| 4. | Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон. | Ежедневно | | | | Ст. воспит, медработник |
| 5. | Контроль за проведением закаливающих процедур. | Ежедневно | | | | Ст. воспит.,  медработник |
| 6. | Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований. | Ежедневно | | | | Ст. воспит, медработник |