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. | СентябрьНоябрь,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 медработникиК  |
| 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 |