

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИДАНИКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 5»

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического совета
от «30» августа 2023 г
Протокол 1

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ

О.М. Полкова



ПЛАН РАБОТЫ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ
МБДОУ «ПРИДАНИКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 5»

Приданниково
2023 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 во всех возрастных группах).
2. Использование здоровьесберегающих технологий и оздоровительных методик в работе ДОУ.
3. Взаимодействие с родителями и социальными институтами по созданию здоровьесберегающего пространства в ДОУ.

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
Профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия. Проведение специальных закалывающих процедур качественно организовать проведение закалывающих мероприятий, использовать апробированные методики, систематическое качество всех их обновление			
	Воздушные ванны после сна во время физкультурных занятий во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
	Сон при температуре воздуха в спальне 18-21 градус	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 интоксикации и дыхания.	Ежедневно	Воспитатели, музыкальный руководитель
	Босохождение Ходение босиком по открытому и закрытому полу.	Летний период	Воспитатели, младшие воспитатели

Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
Тропаздоровья	Летний период	Воспитатели

Профилактические мероприятия

Цель: использование комплекса оздоровительных профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости, выделение основных факторов риска, снижение уровня функциональной напряженности детского организма

Самомассаж	3-4 раза в день	Воспитатели
Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	1 раз в год с 4-х лет	фельдшер

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, нормализации обмена веществ.

Фрукты и фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	повара
Использовать в рационе питания детей кислую молочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	повара

Использовать в питании детей подержанных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания исаалаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	воспитатели групп, повара
Ввести в рацион овощи, салаты, овощи, чесночно- луковые закуски.	Ноябрь-апрель	Воспитатели, младшие воспитатели, повара
Физкультурно-оздоровительные мероприятия. <u>Цель:</u> организация оптимального двигательного режима, регламентированной направленности физической нагрузки, которая полностью удовлетворяет потребность детей в движении, соответствует функциональным возможностям растущего организма и способствует укреплению здоровья детей		
Физкультурные занятия по развигательной ак тивности 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 музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, музыкальный руководитель
Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели

Оздоровительные паузы на занятиях в свободной деятельности: — гимнастика для глаз; — пальчиковая гимнастика; — дыхательная гимнастика; — физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели музыкальный руководитель
Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке	воспитатели
Физкультурные досуги с участием родителей	2 раза в год	Воспитатели, музыкальный руководитель
Праздники здоровья	1 раз в месяц	Музыкальные руководители, воспитатели
Спортивные праздники	1 раз в квартал	Музыкальные руководители, воспитатели
Дыхательные упражнения	Время занятий	Воспитатели, специалисты
Динамические упражнения	По плану	Воспитатели, специалисты
Пальчиковая артикуляционная гимнастика	Время занятий	Музыкальные руководители, Воспитатели

Музыкально-оздоровительные мероприятия.

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

Использование приемов релаксации: — минутки тишины; — музыкальные паузы;	3-4 раза в день	Воспитатели, музыкальный руководитель
Психогимнастика в сочетании с массажем.	Ежедневно	Воспитатели, специалисты

Пальчиковая артикуляционная гимнастика	Время занятий	Воспитатели, специалисты
Упражнения на формирование иризвитисартикуляционной моторики.	Время занятий	Воспитатели, специалисты
Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Время занятий	Воспитатели, музыкальный руководитель
Дыхательная гимнастика	Ежедневно	воспитатели, специалисты

Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом: — игры и упражнения по развитию коммуникативных связей и коррекции нежелательных черт характера;	По плану	Музыкальные руководители, воспитатели
Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель
Музыкальные упражнения и развлечения	1 раз в месяц	Воспитатели, музыкальный руководитель

Санитарно-просветительская работа (с детьми, сотрудниками, родителями)

Санитарно-просветительская работа с детьми.

Цель: формирование воспитанников в представлений о роли здоровья в жизни человека, потребности в здоровом, вест из здорового образа жизни владеть средствами сохранения и укрепления своего здоровья.

Беседы детей о здоровье и образе жизни.	Ежедневно	воспитатели
Организация наглядных форм профилактики, пропаганды агитации для детей.	постоянно	воспитатели

Санитарнопросветительская работа с сотрудниками.

Цель: повышение компетентности сотрудников ДОУ в плане оздоровительной деятельности.

Проведение консультативной работы среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режим дня, правильное рациональное питание, закаливание, оздоровление.	В течение года	Заведующий
Проведение очередных инструктажей воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	Заведующий
Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня индивидуальным подходом к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течение года	Заведующий
<u>Санитарно-просветительская работа с родителями.</u> <u>Цель: реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.</u>		
Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	Сентябрь, май	Заведующий и Воспитатели
Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новым методом оздоровления.	По плану воспитателей	Воспитатели
Организация наглядных форм профилактики, пропаганда гимнастики для родителей.	В течение года	Воспитатели

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью

5 (пять) листа(ов)

Заведующий О.М. Попкова



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282774

Владелец Попкова Ольга Михайловна

Действителен с 22.06.2023 по 21.06.2024