Утверждаю

Заведующий МБДОУ

Детский сад №32

\_\_\_\_\_\_ Е.В.Пшеничная

«\_\_28\_\_\_» \_08\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

Протокл от 28.087.2022 № 1

**План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в МБДОУ детский сад №32**

**2022-2023 уч.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. | Ежедневно | . Воспитатели |
| 1. Контрастное обливание ног в ср., ст., и подг. группах;
2. Топтание в тазиках с водой и галькой контрастной температуры во 2-й мл.
 | В летний период, ежедневно |
| 2. | Сон при температуре воздуха в спальне +19 градусов,  | Ежедневно | Ст.мед.сестра  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 | Ст.медсестра. |
| 6. | Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания. | Ежедневно | Воспитатели |
| 7. | Босохождение. Хождение босиком по покрытому и непокрытому полу. | Ежедневно | Воспитатели |
| 8. | Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах. | Ежедневно | Воспитатели |
| 9. | Игры с водой с целью закаливания во 2-й мл. и средней группах. | В летний период,2 раза в неделю | Воспитатели |
| 10. | Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием. | Ежедневно | Воспитатели |
| **Профилактические мероприятия*****Цель: использование комплекса оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости, выделение основных факторов риска, снижение уровня функциональной напряженности детского организма.*** |
| 1. | Реабилитация детей после острых пневмоний и бронхитов. | По показаниям | Ст.медсестра. |
| 2. | Самомассаж | 3-4 раза в день |  воспитатели,Ст.медсестра. |
| 3. | Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний. | 1 раз год детей с 3–х лет | Ст.медсестра. |
| 4. | Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи | Постоянно | Воспитатели, мл. 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 или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня. | Весна, осень | Ст.медсестра  |
| 2. | Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию. | Согласно меню и карт раскладок | Ст.медсестра. |
| 3. | Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые). | Индивидуально  | Ст.медсестра воспитатели групп |
| 4. | Ввести в рацион овощные салаты, овощи.  | Ноябрь-апрель | Ст.медсестра. |
| 5. | Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой. | Ноябрь-апрель | Ст.медсестра. |
| ***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, А. |
| 2. | Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением | Ежедневно | Воспитатели,  |
| 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,  |
| 5.  | Оздоровительный бег | на прогулке | воспитатели |
| 6. | Физкультурные досуги с участием родителей | 1 раз в квартал | Воспитатели,  |
| 7. | Праздники здоровья | 1 раз в месяц | Воспитатели,  |
| 8. | Спортивные праздники | 2 раза в год | Воспитатели,  |
| 10. | Дыхательные упражнения | Во время занятий | ст.медсестра  |
| 11. | Пальчиковая и артикуляционная гимнастика | Во время занятий | воспитатели,  |
| 12. | Корригирующая гимнастика | По плану | 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.*** |
| 1. | Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни. | Ежедневно | Основные специалисты |
| 2. | Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей. | Постоянно | Основные специалисты |
| **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 | Ст.медсестра Лобастова М.Ф. |
| 2. | Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: « Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада» | Ноябрь-декабрь | Ст.медсестра Лобастова, делопроизводитель |
| 3. | Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии | 1 раз в кв-л  | В ВоспитателиМ ст.медсестра Лобастова, К основные специалисты |
| 4. | Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с. | Постоянно | Ст. воспитатель, основные специалисты |
| 5. | Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости». | В течении года | Ст.медсестра Лобастова,ст. воспитатель. |
| 6. | Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления | 1 раз в год | Ст. воспитатель,Основные специалисты |
| **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 | Основные специалистывоспитатели |
| 2. | Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления. | По плану | Основные специалистывоспитатели |
| 3. | Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей. | Постоянно  | Основные специалистывоспитатели |
| ***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  | Заведующий ст.медсестра  |
| 2.  | Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий. | 2 раза в месяц | ст.медсестра  |
| 3. | Контроль за соблюдением режима дня в группах. | Ежедневно | ст.медсестра  |
| 4. | Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон. | Ежедневно |  ст.медсестра  |
| 5. | Контроль за проведением закаливающих процедур. | Ежедневно | ст.медсестра  |
| 6. | Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований. | Ежедневно | ст.медсестра  |