**Департамент образования Администрации города Екатеринбурга**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 402**

**МБДОУ детский сад № 402**

**620085 г. Екатеринбург, ул. Агрономическая, 52 тел. (343) 256-45-35, 256-42-82, e-mail: detsad402@mail.ru**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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. | Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах. | Ежедневно | Инструктор по физической культуре  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 | 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 | Воспитатели |
| 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 | Воспитатели |
| 2. | Самомассаж | 3-4 раза в день | Воспитатели |
| 3. | Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний. | 1 раз год детей с 3–х лет | Воспитатели |
| 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 | Заведующий |
| 2. | Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию. | Согласно меню и карт раскладок | Заведующий |
| 3. | Использовать в питании  детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые). | Индивидуально | Заведующий |
| 4. | Ввести в рацион  овощные салаты,  овощи. | Ноябрь-апрель | Заведующий |
| 5. | Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой. | Ноябрь-апрель | Заведующий |
| 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, Инструктор по физической культуре |
| 2. | Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением | Ежедневно | Воспитатели, Инструктор по физической культуре |
| 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, Инструктор по физической культуре, Музыкальный руководитель, учитель - логопед |
| 5. | Оздоровительный бег | на прогулке | Воспитатели, Инструктор по физической культуре |
| 6. | Физкультурные досуги с участием родителей | 1 раз в квартал | Воспитатели, Инструктор по физической культуре |
| 7. | Праздники здоровья | 1 раз в месяц | Воспитатели, Инструктор по физической культуре, Музыкальный руководитель |
| 8. | Спортивные праздники | 2 раза в год | Воспитатели, Инструктор по физической культуре, Музыкальный руководитель |
| 9. | Туристические походы | 1 раз в год | Воспитатели, Инструктор по физической культуре |
| 10. | Дыхательные упражнения | Во время занятий | Воспитатели, Инструктор по физической культуре, Музыкальный руководитель |
| 11. | Динамические упражнения | По плану | Воспитатели, Инструктор по физической культуре, Музыкальный руководитель |
| 12. | Пальчиковая и артикуляционная гимнастика | Во время занятий | Воспитатели, Инструктор по физической культуре, Музыкальный руководитель, учитель - логопед |
| 13. | Корригирующая гимнастика | По плану | Воспитатели, Инструктор по физической культуре |
| 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 | Учитель-логопед |
| 2. | Использование приемов релаксации:  - минутки тишины;  - музыкальные паузы; | 3-4 раза вдень | Воспитатель |
| 3. | Психогимнастика в сочетании с само массажем. | Ежедневно | Воспитатели, учитель-логопед |
| 4. | Пальчиковая и артикуляционная гимнастика | Во время занятий | Воспитатели, учитель-логопед |
| 5. | Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики. | Во время занятий | Воспитатели, учитель-логопед |
| 6. | Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления | Во время занятий | Воспитатели, музыкальный руководитель |
| 7. | Дыхательная гимнастика | Ежедневно | Воспитатели, Инструктор по физической культуре, Музыкальный руководитель |
| 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, Инструктор по физической культуре, 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 |
| 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 |
| 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 | Ст. воспитатель |
| 2. | Проведение  очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему:  « Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада» | Ноябрь-декабрь | Ст. воспитатель |
| 3. | Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии | 1 раз в кв-л | Ст. воспитатель |
| 4. | Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с. | Постоянно | Ст. воспитатель |
| 5. | Провести консультации для всех  специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости». | В течении года | Ст. воспитатель |
| 6. | Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления | 1 раз в год | Ст. воспитатель |
| 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 | Ст. воспитатель, воспитатели, заведующий |
| 2. | Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления. | По плану | Ст. воспитатель, воспитатели, заведующий |
| 3. | Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей. | Постоянно | Ст. воспитатель, воспитатели, заведующий |
| 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 |
| 2. | Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий. | 2 раза в месяц | Заведующий, Ст. воспитатель |
| 3. | Контроль за соблюдением режима дня в группах. | Ежедневно | Заведующий, Ст. воспитатель |
| 4. | Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон. | Ежедневно | Заведующий, Ст. воспитатель |
| 5. | Контроль за проведением закаливающих процедур. | Ежедневно | Заведующий, Ст. воспитатель |
| 6. | Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований. | Ежедневно | Заведующий, Ст. воспитатель, |