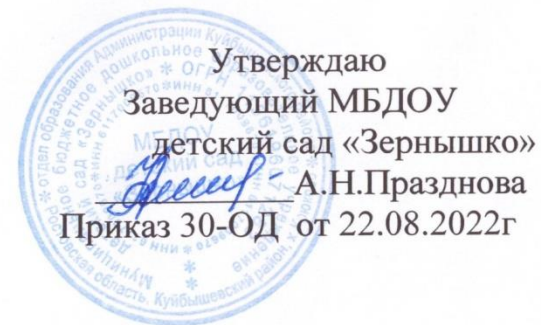


Принято на педагогическом  
совете МБДОУ детский сад  
«Зернышко»  
Протокол № 2  
от 22.08.2022 г.



**ПЛАН РАБОТЫ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ  
МБДОУ детского сада «Зёрнышко»  
на 2022 -2023 учебный год**

х.Крюково

## **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
<b>Профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия.</b>			
<b><u>Проведение специальных закаливающих процедур</u></b> <i>опытно и качественно организовывать проведение закаливающих мероприятий, использовать апробированные методики, систематическое и качественное их обновление.</i>			
	Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели, помощники воспитателя
	Сон при температуре воздуха в спальне 18-21 градусов	Ежедневно	Воспитатели, помощники воспитателя
	Проведение бодрящей гимнастики, лежа в постели после сна, использование дорожек здоровья	Ежедневно	Воспитатели
	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели, музыкальный руководитель
	Босохождение. Ходение босиком по покрытому и непокрытому полу.	Летний период	Воспитатели, помощники воспитателя
	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.	Ежедневно	Воспитатели, помощники воспитателя
	Тропа здоровья	Летний период	Воспитатели

### **Прфилактические мероприятия**

***Цель: использование комплекса оздоровительно-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 раза 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 или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	повара
Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	повара

	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	воспитатели групп, повара
	Ввести в рацион овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуски.	Ноябрь-апрель	Воспитатели, помощники воспитателя, повара

***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.***

	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
	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, музыкальный руководитель

	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели
	Оздоровительные паузы на занятиях и 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	Во время занятий	Воспитатели, специалисты
	Динамические упражнения	По плану	Воспитатели, специалисты
	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Музыкальные руководители, Воспитатели

*Музыкально-оздоровительные мероприятия.*

**Цель: сочетание психолого-педагогических подходов с 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 само массажем.	Ежедневно	Воспитатели, специалисты
Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, специалисты
Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели, специалисты
Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во 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 утренники и развлечения	1 раз в месяц	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.***

Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно	воспитатели
Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и 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; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	Заведующий
	Проведение очередных инструктажей с 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 и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течении года	Заведующий

**Санитарнопросветительская работа с родителями.**

***Цель: ре ализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.***

	Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	Сентябрь, май	Заведующий Воспитатели
	Консультации, практикумы для		

родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану воспитателей	Воспитатели
Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	В течении года	Воспитатели