Утвержден Приказом
заведующего ДОУ №3
от 01.09.2021г. № 93

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ, ОХРАНЕ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОУ №3

Дубна, 2021

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
Профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия.			
<u>Проведение специальных закаливающих процедур</u> ***<u>Цель:</u> Профессионально и качественно организовывать проведение закаливающих мероприятий, использовать апробированные закаливающие методики, систематическое и качественное их обновление.***			
	Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.	Ежедневно	воспитатели, младшие воспитатели
	Сон при температуре воздуха в спальне 18-21 градусов	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 и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре
	Босохождение. Хождение босиком по покрытому и непокрытому полу.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели

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

	Тропа здоровья	Летний период	Воспитатели, инструктор по физической культуре, воспитатели
<u>Профилактические мероприятия</u> ***<u>Цель:</u> 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	медсестра ГАУЗ МО «ДГБ»
	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Постоянно	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.***

	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, младшие воспитатели, 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, Инструктор по физической культуре.
	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели, инструктор по физической культуре.
	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: — гимнастика для глаз;	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
	— пальчиковая гимнастика; — дыхательная гимнастика; — физкультминутки		
	Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке	воспитатели
	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатели

	Спортивные праздники	1 раз в квартал	Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатели
	Туристические походы	1 раз в год	Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатели
	Дыхательные упражнения	Во время занятий	Воспитатели, инструктор по физической культуре
	Динамические упражнения	По плану	Воспитатели, Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре,
	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Музыкальный руководитель, воспитатели

Музыкально-оздоровительные мероприятия. ***<u>Цель:</u> сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;***			
	Использование приемов релаксации: — минутки тишины; — музыкальные паузы;	3-4 раза вдень	Воспитатели, музыкальный руководитель
	Психогимнастика в сочетании с само массажем.	Ежедневно	Воспитатели

	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели
	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели
	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, музыкальный руководитель.
	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре
	Музыкальные игры и упражнения по развитию коммуникативных связей и коррекции нежелательных черт характера; — игры и упражнения по телесной терапии.	По плану	Музыкальный руководитель, воспитатели
	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель
	Бодрящая и корригирующая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели
	Музыкальные утренники и развлечения	1 раз в месяц	Воспитатели, музыкальный руководитель

Санитарно - просветительская работа (с детьми, сотрудниками, родителями) **<u>Санитарно-просветительская работа с детьми.</u>** ***<u>Цель:</u> 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	инструктор по физической культуре, воспитатели
	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	постоянно	инструктор по физической культуре, воспитатели
<u>Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.</u> ***<u>Цель:</u> 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, медсестра

	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: « Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	медсестра ГАУЗ МО «ДГБ»
	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и	Постоянно	Инструктор по физической культуре, воспитатели
	агитации для работников ДОУ		Старший воспитатель
	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течение года	Старший воспитатель
	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	Ноябрь	Заведующий, старший воспитатель, воспитатели
<u>Санитарно-просветительская работа с родителями.</u> ***<u>Цель:</u> реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.***			
	Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	Сентябрь, май	Заведующий Воспитатели, Старший воспитатель

	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану воспитателей	Старший воспитатель, воспитатели
	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	В течение года	Старший воспитатель, воспитатели