Ильичевское муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №2 «Журавушка»
Алтанский детский сад «Золотой ключик», филиал Ильичевского МБДОУ №2 «Журавушка»

Утверждаю
заведующий
Ю.В. Варыгина _____
«_____» _____2024г

План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в Ильичевском МБДОУ №2 «Журавушка» и Алтанском д/с «Золотой ключик», филиале Ильичевского МБДОУ д/ с № 2 «Журавушка»

на 2024-2025уч.г.

Цель: Осуществление охраны и укрепления здоровья детей, создание оздоровительного микросоциума в ДОУ.

Задачи:

- использование оздоровительных методик, систематическое и качественное их обновление;
- разработка методов и средств повышения адаптивности организма с хроническими или приобретенными патологическими формами.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ, ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Проведение специальных закаливающих процедур

Цель: Качественно организовывать проведение закаливающих мероприятий, 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) Хождение босиком по «Дорожке здоровья» (перед сном).	ежедневно	
2.	Сон при температуре воздуха в спальне +20 градусов,	Ежедневно	воспитатели
3.	Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна.	Ежедневно	Воспитатели
4.	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели

5.	Босохождение. Хождение босиком по покрытому и непокрытому полу.	Ежедневно	Воспитатели
6.	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: осмотр детей узкими специалистами с целью раннего выявления заболеваний.***			
1.	Осмотр детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	1 раз год	амбулатория
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.	лето	кладовщик
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	кладовщик
3.	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету.	Индивидуально	кладовщик воспитатели
4.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи.	Ноябрь-апрель	кладовщик
5.	Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	кладовщик
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,
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, музыкальный руководитель
7.	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели, музыкальный руководитель
8.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, музыкальный руководитель
9.	Туристические походы	1 раз в год	Воспитатели, родители,
10.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	
11.	Динамические упражнения	По плану	
12.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	
13.	Корригирующая гимнастика	По плану	

КОРРЕКЦИОННО-ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ И МУЗЫКАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

<u>Цель:</u> сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;

1.	Проведение фронтальных и индивидуальных занятий.	По плану	Учитель-логопед
2.	Использование приемов релаксации: - минутки тишины; - музыкальные паузы;	3-4 раза вдень	Воспитатели, музыкальный руководитель
4.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели,

5.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели,
6.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, музыкальный руководитель
7.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, физ.инструктор
8.	Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом: - - игры и упражнения по развитию коммуникативных связей и коррекции нежелательны черт характера; - игры и упражнения по телесной терапии.	По плану	Воспитатели, физ.инструктор
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 год	Ст. воспитатель
4.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно	Ст. воспитатель, 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. 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	воспитатели
2.	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану	воспитатели
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	Постоянно	воспитатели
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 филиала д/с
2.	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	Ст. воспитатель,
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Ст. воспитатель
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	Ст. воспитатель
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Ст. воспитатель,
6.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Заведующий филиала ДОУ