

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МАДОУ - детский сад № 326**

Принято
Педагогическим советом
МАДОУ – детский сад № 326
31 августа 2023 г.
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МАДОУ – детский сад № 326
 И.А. Новикова

Приказ № 178 от 31 августа 2023г.

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО СОХРАНЕНИЮ И
УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ МАДОУ –
ДЕТСКОГО САДА № 326**

Екатеринбург

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

Профилактические 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.	По плану диспансеризации	Медицинская сестра

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.

1.	Фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	повара
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	повара

3.	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	воспитатели групп, повара
4.	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.

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, музыкальный руководитель

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 музыкальный руководитель
5.	Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке	воспитатели
6.	Физкультурные досуги с участием родителей	2 раза в год	Воспитатели, музыкальный руководитель
7.	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Музыкальные руководители, воспитатели
8.	Спортивные праздники	1 раз в квартал	Музыкальные руководители, воспитатели
9.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	Воспитатели, специалисты
10.	Динамические упражнения	По плану	Воспитатели, специалисты
11.	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;

1.	Использование приемов релаксации: — минутки тишины; — музыкальные паузы;	3-4 раза в день	Воспитатели, музыкальный руководитель
2.	Психогимнастика в сочетании с само массажем.	Ежедневно	Воспитатели, специалисты
3.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, специалисты
4.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели, специалисты
5.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, музыкальный руководитель
6.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	воспитатели, специалисты

7.	Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом: — игры и упражнения по развитию коммуникативных связей и коррекции нежелательных черт характера;	По плану	Музыкальные руководители, воспитатели
8.	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель
9.	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

Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.

Цель: повышение компетентности сотрудников ДОУ в плане оздоровительной деятельности.

1.	Проведение консультативной работы среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	Заведующий
2.	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	Заведующий
3.	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течении года	Заведующий

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.	Сентябрь, май	Заведующий Воспитатели
2.	Консультации, практикумы для		

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