

Утверждаю:  
  
 директор МКОУ «Глядковская СШ»  
 М.Л.Казаева  
 приказ № 100 от « 6 » 09 2023 г.

## План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в «Темгеновский ДС»-филиал МКОУ «Глядковская СШ»

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

Задачи:

- использование оздоровительных методик, апробированных в ходе инновации, систематическое и качественное их обновление;
- сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими мероприятиями

### Профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия

#### Проведение специальных закаливающих процедур

Цель: Профессионально и качественно организовывать проведение закаливающих мероприятий, использовать закаливающие методики.

№	Содержание работы	Сроки	ответственные
1.	Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах	ежедневно	воспитатель
2. 3.	Контрастное обливание ног в группе; Умывание после каждого приёма пищи, после прогулки	В летний период, ежедневно	воспитатель
4.	Сон при температуре воздуха в спальне +19 градусов	ежедневно	воспитатель
5.	Босохождение. Хождение босиком по покрытому и непокрытому полу.	ежедневно	воспитатель
6.	Ходьба по доске с ребристой	ежедневно	воспитатель

	поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия в группе		
7.	Игры с водой с целью закаливания в группах.	В летний период, 2 раза в неделю	Воспитатель
8.	Облегчённая одежда детей.	Ежедневно	Воспитатель

#### **Профилактические мероприятия**

***Цель:*** использование комплекса оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости, выделение основных факторов риска, снижение уровня функциональной напряженности детского организма.

1.	Обработка рук кожными антисептиками	Утро, после прогулки	воспитатель
2.	Проветривание после занятий	В неблагоприятный период (осень, весна)	Помощник воспитателя
3.	фитотерапия	В неблагоприятный период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	
4.	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Постоянно	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	
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	
3.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи.	Ноябрь-апрель	

#### **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)	Ежедневно	воспитатель
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатель
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатель
4.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - физкультминутки	Ежедневно	Воспитатель
5.	Оздоровительный бег	на прогулке	воспитатель
6.	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатель
7.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатель
8.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	воспитатель
9.	Динамические упражнения	По плану	воспитатель
10.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	воспитатель

**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	воспитатель
2.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	Воспитатель, руководитель

**Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.**

**Цель:** повышение компетентности сотрудников ДОУ в плане оздоровительной деятельности.

1.	Усилить санпросвет работу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	руководитель
2.	Проведение очередных инструктажей с воспитателями на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	руководитель
3.	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	1 раз в кв-л	Воспитатель
4.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно	руководитель
5.	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течении года	руководитель
6.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	руководитель

**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	воспитатель
2.	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану	воспитатель
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	Постоянно	воспитатель

### 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	руководитель
2.	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	руководитель
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группе.	Ежедневно	руководитель
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	руководитель
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	руководитель
6.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	руководитель