

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 1



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детский сад № 1
Ю.А. Макарова
от 03.09.2018 г.

**План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья
воспитанников.**

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

Задачи:

- использование оздоровительных методик;
- использование закаливающих методик, систематическое и качественное их обновление;
- сочетание психолого – педагогических подходов с диагностическими и коррекционными мероприятиями.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ, ЛЕЧЕБНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Проведение специальных закаливающих процедур

Цель: Профессионально и качественно организовывать проведение закаливающих мероприятий, использовать закаливающие методики, апробированные в ходе эксперимента, систематическое и качественное их обновление.

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1.	Полоскание полости рта 1% соевым раствором или настоем трав во всех группах;	Ежедневно	Воспитатели
2.	Воздушные ванны (облегченная одежда, соответствующая сезону года);	В течении всего года, постоянно	Воспитатели
3.	Прогулки на воздухе;	В течении всего года, постоянно (в соответствии с состоянием погоды)	Воспитатели
4.	Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна;	Ежедневно	Воспитатели

5.	Сон в проветриваемых помещениях (спальнях)	Ежедневно	Младшие воспитатели
----	--------------------------------------------	-----------	---------------------

Профилактические мероприятия

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

1.	Вакцинация против гриппа	Однократно. В осенний период	Врач, м/с
2.	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели
3.	Проведение медицинских осмотров	Ежегодно, 1 раз в год	Врач-педиатр

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	Старшая медсестра повара
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	Старшая медсестра повара
3.	Витаминация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	Старшая медсестра

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	Руководитель физического воспитания
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели
3.	Индивидуальные физические упражнения	Ежедневно на	Руководитель

	подвижные игры.	прогулке и в свободное время	физического воспитания
4.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели, руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель
5.	Праздники здоровья, спортивные праздники	1 раз в квартал	Воспитатели, руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель.
6.	Динамические упражнения	По плану	руководитель физического воспитания, воспитатели

САНИТАРНО- ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

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	Основные специалисты

ОХРАНА И УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Цель: добиться результата, в ходе сочетания психолого-педагогических подходов с диагностическими и коррекционными мероприятиями;

1.	Организация жизни детей в адаптационный период с созданием комфортного режима.	Август-ноябрь	Педагог-психолог
2.	Создание комфортных условий для укрепления психического здоровья детей	Постоянно	Педагог-психолог
3.	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы, игры-забавы.	Ежедневно	Педагог-психолог
4.	Проведение развлечений, праздников	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель
5.	Использование приемов сказкотерапии, арттерапии, элементов психогимнастики	Постоянно	Педагог-психолог, воспитатели