

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «ГАТЧИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН» ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 41 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»**

РАССМОТРЕН
на Педагогическом совете
протокол № 1
от 31 августа 2023 г



**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ
ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 41 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»**

п. Войковицы,

2023 г

План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

Цель: Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, детей с ОВЗ, в том числе детей инвалидов. 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 (законными представителями) по созданию здоровьесберегающего пространства в ДОУ.

Оздоровительный процесс включает в себя:

- профилактические, оздоровительные мероприятия (закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);
- общеукрепляющую терапию (витаминотерапия, полоскание горла кипяченой водой, применение чесночных бус и др.);
- организацию рационального питания (четырёхразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд).
- десятидневное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;
- санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:
 - рациональный режим жизни;
 - двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры);
 - комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, обширное умывание);
 - работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;
 - использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры, игровой стретчинг ритмопластика и др.);
 - режимы проветривания и кварцевания.

| № | Содержание работы | Сроки | Ответственные | | | |
|---|--|---------------------------------------|---------------|-----------|------------------------------------|-----------------------------------|
| Профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия. | | | | | | |
| <u>Проведение специальных закаливающих процедур</u> | | | | | | |
| Цель: Профессионально и качественно организовывать проведение закаливающих мероприятий, использовать апробированные закаливающие методики, систематическое и качественное их обновление. | | | | | | |
| Форма закаливания | Закаливающее воздействие | Длительность (мин. в день) | | | | |
| | | 2 – 3 года | 3 – 4 года | 4 – 5 лет | 5 – 6 лет | 6 – 7 лет |
| Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями | 5 | 5 - 7 | 5-10 | 7-10 | 7-10 |
| Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении | Воздушная ванна | Индивидуально | | | | |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п. | до 15 | до 15 | до 20 | до 25 | до 30 |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице) | Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями | до 15 | до 15 | до 20 | до 25 | до 30 |
| Прогулка в первой и второй половине дня | Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями | 2 раза в день по 1 ч. 30 мин - 2 часа | | | 2 раза в день по 1ч 50 мин– 2 часа | 2 раза в день по 1ч40 мин– 2 часа |
| Дневной сон без маек | Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка | В соответствии с действующими СанПиН | | | | |
| Физические упражнения после дневного сна | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна) | 5 | 5-7 | 5-10 | 7-10 | 7-10 |
| Закаливание после дневного сна | Воздушная ванна и водные процедуры (умывание рук до локтя), | 5 - 15 | | | | |

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. | 1 раза в год с 5 лет | Врачи ГБУЗ ЛО "Гатчинская клиническая межрайонная больница" |
| 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 |
| <p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия.</p> <p>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.</p> | | |
| 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: | Ежедневно | Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель |

| | | |
|---|-----------------------|---|
| — гимнастика для глаз; — 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, воспитатели музыкальный руководитель |
| Праздники здоровья | 1 раз в месяц | Музыкальные руководители, инструктор по физической культуре, воспитатели |
| Спортивные праздники | 1 раз в квартал | Музыкальные руководители, инструктор по физической культуре, воспитатели |
| Туристические походы | 1 раз в год | Музыкальные руководители, инструктор по физической культуре, воспитатели |
| Дыхательные упражнения | Во время занятий | Воспитатели, инструктор по физической культуре, специалисты |
| Динамические упражнения | По плану | Воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, специалисты |
| Пальчиковая и артикуляционная гимнастика | Во время занятий | Музыкальные руководители, воспитатели, специалисты |

Музыкально-оздоровительные мероприятия.

***Цель:* сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;**

| | | |
|--|---------------------|--|
| Использование приемов релаксации: — минутки тишины; — музыкальные паузы; | 3-4 раза в день | Воспитатели, музыкальный руководитель, специалисты |
| Психогимнастика в сочетании с само массажем. | Ежедневно | Воспитатели, специалисты |
| Пальчиковая и артикуляционная гимнастика | Во время занятий | Воспитатели, специалисты |
| Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики. | Во время занятий | Воспитатели, специалисты |
| Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления | Во время занятий | Воспитатели, музыкальный руководитель, специалисты |
| Дыхательная гимнастика | Ежедневно | Воспитатели, инструктор по физической культуре, воспитатели, специалисты |
| Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом: — игры и упражнения по развитию коммуникативных связей и коррекции нежелательных черт характера; — игры и упражнения по телесной терапии. | По плану | Музыкальные руководители, педагог-психолог, воспитатели |
| Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию | По плану | Воспитатели, музыкальный руководитель, педагог-психолог |
| Бодрящая и корригирующая гимнастика | Ежедневно после сна | Воспитатели |
| Занятия с использованием методов | По плану | Воспитатели, музыкальный руководитель |

| | | |
|--|----------------------|--|
| <p>музыкотерапии: <u>вокалотерапии</u> – разучивание и исполнение народных песен; <u>драматерапии</u> — инсценировки и драматизации, изучение и проведение народных календарных праздников и обрядов; хореография, танец;</p> | | |
| Музыкальные утренники и развлечения | 1 раз в месяц | Воспитатели, музыкальный руководитель |
| <i>Психолого-педагогические мероприятия.</i> | | |
| <u>Цель:</u> сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями; | | |
| Сказкотерапия | 1 раз в неделю | Педагог-психолог, воспитатели |
| Релаксация | Ежедневно | Педагог-психолог, воспитатели |
| Су-джок терапия | Ежедневно | Педагог-психолог, воспитатели, специалисты |
| Психолого-педагогическое просвещение родителей | По запросу родителей | Воспитатели, специалисты |
| Индивидуальное консультирование родителей и педагогов | Ежедневно | Педагог-психолог |
| Коррекционно-развивающие занятия | Ежедневно | Педагог-психолог |
| | | |

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 | инструктор по физической культуре, воспитатели |
| Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей. | постоянно | инструктор по физической культуре, воспитатели |

Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.

Цель: 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, зам.зав. по УВР |
| Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада» | Ноябрь-декабрь | Зам.зав. по УВР |
| Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с. | Постоянно | Инструктор по физической культуре, воспитатели зам.зав. по УВР |
| Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости». | В течение года | Зам.зав. по УВР |
| Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления | Ноябрь | Заведующий, воспитатели, зам.зав. по УВР |

Санитарно-просветительская работа с родителями.

Цель: реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей

| | | |
|--|-----------------------|--|
| Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья. | Сентябрь, май | Заведующий, воспитатели, зам.зав. по УВР |
| Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления. | По плану воспитателей | Воспитатели, зам.зав. по УВР |
| Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей. | В течение года | Воспитатели, зам.зав. по УВР |