

Рассмотрен
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «31» _08_____2023г.

Утверждено
Приказом № 43
от «31» ___08___2023г.

План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников

Гатчинский район
п. Елизаветино
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, 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 1 ч 50 мин – 2 часа	2 раза в день по 1 ч 40 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

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.

Физкультурные занятия по развитию двигательной активности дошкольников (в помещении и на воздухе) с использованием в конце занятия кратких валеологических бесед («О мышцах», «Означимости 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 в свободной деятельности: гимнастика для глаз; пальчиковая гимнастика; дыхательная гимнастика; физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
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 музыкотерапии: - вокалотерапии – разучивание и исполнение народных песен; - драматерапии — инсценировки и драматизации, изучение и проведение народных календарных праздников и обрядов; - хореография, танец;	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель
Музыкальные утренники и развлечения	1 раз в месяц	Воспитатели, музыкальный руководитель

Психолого-педагогические мероприятия.

Цель: 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 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
<u>Санитарно-просветительская работа с родителями.</u>		
<i>Цель: реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей</i>		
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