

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад комбинированного вида № 27»  
/Чичигина Е.В./  
Приказ № 50 от «31» августа 2023 г.



## План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 27»

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

**Задачи:**

- использование оздоровительных методик, апробированных в ходе инновации, систематическое и качественное их обновление;
- сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;
- разработка методов и средств повышения адаптивности организма с хроническими или приобретенными патологическими формами.

### ***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. | 1) Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.   | Ежедневно                     | Инструктор ФК<br>Воспитатели |
|    | 1) Контрастное обливание ног в ср., ст., и подг. группах;<br>2) Топтание в тапках с водой и галькой контрастной температуры во 2-й мл. | В летний период,<br>ежедневно |                              |
| 2. | Сон при температуре воздуха в спальне +19 градусов,  | Ежедневно                     | Мед.сестра<br>Воспитатели    |

|     |  |  |             |
|-----|--|--|-------------|
| 3.  | Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна.   | Ежедневно                                | Воспитатели |
| 4.  | Проведение точечного массажа   | Ежедневно                                | Воспитатели |
| 5.  | Проведение обучения методам дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой.  | Сентябрь<br>Ноябрь,<br>Январь,<br>апрель | Медсестра   |
| 6.  | Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.                                   | Ежедневно                                | Воспитатели |
| 7.  | Босохождение. Хождение босиком по покрытому и непокрытому полу.  | Ежедневно                                | Воспитатели |
| 8.  | Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах. | Ежедневно                                | Воспитатели |
| 9.  | Игры с водой с целью закаливания во 2-й мл. и средней группах.   | В летний период,<br>2 раза в неделю      | Воспитатели |
| 10. | Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.  | Ежедневно                                | 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. | Реабилитация детей после острых пневмоний и бронхитов.  | По показаниям             | Медсестра                       |
| 2. | Самомассаж  | 3-4 раза в день           | Воспитатели,<br>Медсестра       |
| 3. | Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний. | 1 раз год детей с 3-х лет | Медсестра                       |
| 4. | Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи  | Постоянно                 | Воспитатели,<br>мл. 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                   | Медсестра |
| 2. | Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.   | Согласно меню и карт раскладок | Медсестра |
| 3. | Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые). | Индивидуально                  | Медсестра |
| 4. | Ввести в рацион овощные салаты, овощи.  | Ноябрь-апрель                  | Медсестра |
| 5. | Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.   | Ноябрь-апрель                  | 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) с использованием в конце занятия кратких валеологических бесед («О мышцах», «О значимости сердца в организме» и т.д.) | Ежедневно                                 | Воспитатели, Инструктор ФК  |
| 2. | Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением  | Ежедневно                                 | Воспитатели, Инструктор ФК, музыкальный руководитель                  |
| 3. | Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.  | Ежедневно на прогулке и в свободное время | Воспитатели, Инструктор ФК  |
| 4. | Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности:<br>- гимнастика для глаз;<br>- пальчиковая гимнастика;<br>- дыхательная гимнастика;<br>- физкультминутки  | Ежедневно                                 | Воспитатели, Инструктор ФК, музыкальный руководитель, учитель-логопед |
| 5. | Оздоровительный бег   | на прогулке                               | Инструктор ФК воспитатели   |
| 6. | Физкультурные досуги с участием родителей   | 1 раз в квартал                           | Воспитатели, Инструктор ФК, музыкальный руководитель                  |
| 7. | Праздники здоровья  | 1 раз в месяц                             | Воспитатели, Инструктор ФК, музыкальный                               |

|   |   |                     |   |
|---|---|---------------------|---|
|   |   |                     | руководитель  |
| 8.  | Спортивные праздники  | 2 раза в год        | Воспитатели,<br>Инструктор ФК ,<br>музыкальный<br>руководитель    |
| 9.  | Туристические походы  | 1 раз в год         | Воспитатели,<br>родители,<br>Инструктор ФК                        |
| 10.   | Дыхательные упражнения  | Во время<br>занятий | Инструктор ФК ,<br>Медсестра                                      |
| 11.   | Динамические упражнения   | По плану            | Инструктор ФК ,<br>Медсестра                                      |
| 12.   | Пальчиковая и артикуляционная гимнастика  | Во время<br>занятий | Инструктор ФК ,<br>воспитатели,<br>учитель-логопед                |
| 13.   | Корригирующая гимнастика  | По плану            | Инструктор ФК ,<br>Медсестра                                      |
| <b>КОРРЕКЦИОННО-ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ И МУЗЫКАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ<br/>МЕРОПРИЯТИЯ.</b>  |   |                     |   |
| <b><u>Цель:</u> сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;</b> |   |                     |   |
| 1.  | Проведение фронтальных и индивидуально-групповых коррекционных занятий.   | По плану            | Учитель-логопед   |
| 2.  | Использование приемов релаксации:<br>- минутки тишины;<br>- музыкальные паузы;  | 3-4 раза в день     | Воспитатели,<br>учитель-логопед ,<br>музыкальный<br>руководитель  |
| 3.  | Психогимнастика в сочетании с само массажем.  | Ежедневно           | Воспитатели,<br>учитель-логопед                                   |
| 4.  | Пальчиковая и артикуляционная гимнастика  | Во время<br>занятий | Воспитатели,<br>учитель-логопед                                   |
| 5.  | Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.   | Во время<br>занятий | Воспитатели,<br>учитель-логопед                                   |
| 6.  | Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления   | Во время<br>занятий | Воспитатели,<br>педагог-психолог,<br>музыкальный<br>руководитель. |
| 7.  | Дыхательная гимнастика  | Ежедневно           | Воспитатели,<br>учитель-логопед ,<br>Инструктор ФК                |
| 8.  | Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом:<br>- игры и упражнения по развитию коммуникативных<br>способностей и коррекции нежелательных черт характера;<br>- игры и упражнения по телесной терапии. | По плану            | Воспитатели,<br>Педагог-психолог,<br>Инструктор ФК                |
| 9.  | Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию  | По плану            | Воспитатели,<br>музыкальный<br>руководитель<br>педагог-психолог   |

|     |   |                     |   |
|-----|---|---------------------|---|
| 10. | Бодрящая и корректирующая гимнастика  | Ежедневно после сна | Воспитатели, медсестра                                  |
| 11. | Занятия с использованием методов музыкотерапии: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>вокалотерапии</u> – разучивание и исполнение народных песен;</li> <li>• <u>драматерапии</u> - инсценировки и драматизации, изучение и проведение народных календарных праздников и обрядов;</li> <li>• <u>кинезотерапии</u> – хореография, танец;</li> <li>• <u>инструментальную терапию</u> – игра на музыкальных инструментах.</li> </ul> | По плану            | Воспитатели, музыкальный руководитель, педагог-психолог |
| 12. | Музыкальные утренники и развлечения   | По плану            | 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.

|    |   |           |                      |
|----|---|-----------|----------------------|
| 1. | Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.                       | Ежедневно | Основные специалисты |
| 2. | Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей. | Постоянно | Основные специалисты |

**Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.**

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

|    |  |                |   |
|----|--|----------------|---|
| 1. | Усилить санпросветработу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению. | В течение года | Медсестра.  |
| 2. | Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закалывающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»           | Ноябрь-декабрь | Медсестра.  |
| 3. | Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии   | 1 раз в кв-л   | Воспитатели<br>Медсестра,<br>основные специалисты |
| 4. | Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.   | Постоянно      | Зам.зав по ВМР,<br>основные специалисты           |
| 5. | Провести консультации для всех специалистов:   | В течении года | Медсестра   |

|  |   |                |                                 |
|--|---|----------------|---------------------------------|
|  | «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости». |                | Зам.зав. по ВМР                 |
| 6.   | Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления   | 1 раз в год    | Зам.зав. по ВМР                 |
| <b><u>Санитарно-просветительская работа с родителями.</u></b>  |   |                |                                 |
| <b><i>Цель: реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.</i></b> |   |                |                                 |
| 1.   | Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.                                       | По плану       | воспитатели                     |
| 2.   | Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.                          | По плану       | воспитатели                     |
| 3.   | Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.                               | Постоянно      | воспитатели                     |
| <b><u>МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ</u></b>   |   |                |                                 |
| <b><i>Цель: отслеживание и координация работы по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.</i></b>            |   |                |                                 |
| 1.   | Усилить контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей.            | Ежедневно      | Заведующий д/с<br>Медсестра     |
| 2.   | Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.                                 | 2 раза в месяц | Зам.зав. по<br>ВМР<br>Медсестра |
| 3.   | Контроль за соблюдением режима дня в группах.   | Ежедневно      | Зам.зав. по<br>ВМР<br>Медсестра |
| 4.   | Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.             | Ежедневно      | Зам.зав. по<br>ВМР<br>Медсестра |
| 5.   | Контроль за проведением закаливающих процедур.  | Ежедневно      | Зам.зав. по<br>ВМР<br>Медсестра |
| 6.   | Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.  | Ежедневно      | Зам.зав. по<br>ВМР<br>Медсестра |