

КАЛУЖСКАЯ ОБЛАСТЬ  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН «ДЗЕРЖИНСКИЙ РАЙОН»  
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
Лев- Толстовский детский сад «Улыбка»

249842, Калужская область, Дзержинский район, с. Льва Толстого, ул. Полевая, д. 36  
тел.: (8 – 48434) 7 – 12 – 35, факс (8 – 48434) 7 – 12 – 35

ПРИНЯТО:  
Совет Педагогов  
Протокол № \_\_\_\_\_  
«31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МКДОУ  
Лев- Толстовский детский сад «Улыбка»  
\_\_\_\_\_/Желтикова Е.А./  
Приказ № \_\_\_\_\_  
«31» августа 2021 г.

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

**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.

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
<b>Профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия</b>			
<b><u>Проведение специальных закаливающих процедур</u></b>			
<b><i>Цель: Профессионально и качественно организовывать проведение закаливающих мероприятий, использовать апробированные закаливающие методики, систематическое и качественное их обновление.</i></b>			
1	Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.	Ежедневно	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели всех возрастных групп, медсестра
2	Сон при температуре воздуха 18-21 градусов	Ежедневно	Воспитатели всех возрастных групп, помощники воспитателей
3	Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна.	Ежедневно	Воспитатели всех возрастных групп
4	Проведение обучения методам дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой.	Сентябрь	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель

5	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель
6	Босохождение. Хождение босиком по покрытому и непокрытому полу.	Ежедневно	Воспитатели всех возрастных групп, помощники воспитателей
7	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели всех возрастных групп
8	Игры с водой с целью закаливания во всех возрастных группах.	1 раз в неделю	Воспитатели всех возрастных групп
9	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.	Ежедневно	Воспитатели всех возрастных групп, помощники воспитателей
10	Тропа здоровья	Ежедневно	Воспитатели всех возрастных групп, помощники воспитателей

#### **Профилактические мероприятия**

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

1	Самомассаж	3-4 раза в день	Воспитатели всех возрастных групп
2	Лабораторное обследование детей (энтеробиоз)	1 раз в год (ноябрь)	Воспитатели всех возрастных групп, медсестра
3	Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	1 раз в год (дети 4-х, 5-и, 6-и, 7-и лет)	Медсестра
4	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Ежедневно	Воспитатели всех возрастных групп, помощники воспитателей

#### **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, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Круглый год (согласно меню)	Медсестра, завхоз, повар
2	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Круглый год (согласно меню)	Медсестра, завхоз, повар

3	Витаминация третьих блюд	Ноябрь - апрель	Медсестра, завхоз, повар
<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия.</b>			
<b><i>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.</i></b>			
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	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели всех возрастных групп
2	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель
3	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели всех возрастных групп
4	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: — гимнастика для глаз; — пальчиковая гимнастика; — дыхательная гимнастика; — физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОУ
5	Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели всех возрастных групп
6	Физкультурные досуги	1 раз в месяц	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели всех возрастных групп
7	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель
8	Праздники здоровья	1 раз в 6 месяцев	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель
9	Спортивные праздники	1 раз в 6 месяцев	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели всех возрастных групп
10	Дыхательные упражнения	Во время занятий	Педагоги ДОУ
11	Динамические упражнения	Во время занятий	Педагоги ДОУ

12	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Педагоги ДОУ
13	Корректирующая гимнастика	По плану	Воспитатель по ФИЗО, воспитатели всех возрастных групп
<p><b>Музыкально-оздоровительные мероприятия.</b>  <b><u>Цель:</u> сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;</b></p>			
1	Использование приемов релаксации: — минутки тишины; — музыкальные паузы;	Ежедневно	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель
2	Психогимнастика в сочетании с само массажем.	Ежедневно	Воспитатели всех возрастных групп
3	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели всех возрастных групп
4	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели всех возрастных групп
5	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели всех возрастных групп
6	Бодрящая и корректирующая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели всех возрастных групп
7	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 всех возрастных групп, музыкальный руководитель
8	Музыкальные утренники и развлечения	1 раз в месяц	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель
<p><b>Санитарно - просветительская работа (с детьми, сотрудниками, родителями)</b>  <b><u>Санитарно-просветительская работа с детьми.</u></b>  <b><u>Цель:</u> 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.</b></p>			
1	Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно	Воспитатели всех возрастных групп, старший воспитатель, медработник
2	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	Воспитатели всех возрастных групп, старший воспитатель, медработник
<p><b><u>Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.</u></b>  <b><u>Цель:</u> повышение компетентности сотрудников ДОУ в плане оздоровительной деятельности.</b></p>			
1	Усилить санпросветработу среди воспитателей по дошкольному физическому воспита-	В течение года	старший воспитатель, медработник

	нию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.		
2	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закалывающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Август, январь, май	Воспитатели всех возрастных групп, старший воспитатель, медработник
3	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Заведующий ДОУ, старший воспитатель, педагоги ДОУ
<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	Заведующий ДОУ, старший воспитатель, педагоги ДОУ
2	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану	старший воспитатель, педагоги ДОУ
3	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	Постоянно	старший воспитатель, педагоги ДОУ
<b><i>Медико-педагогический контроль</i></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 ДОУ, старший воспитатель, педагоги ДОУ, медработник
2	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	старший воспитатель
3	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	старший воспитатель, медработник
4	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	старший воспитатель, медработник
5	Контроль за проведением закалывающих процедур.	Ежедневно	старший воспитатель, медработник
6	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	старший воспитатель, завхоз, медработник