

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Д/с №63 «Калинка»
Н.А. Габитова
« 31 » 08 2021 г.

**ПЛАН
МЕРОПРИЯТИЙ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ
ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ**

на 2021-2022 уч. год

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 63 «Калинка»
пгт. Нижняя Мактама»

3

РТ, пгт Нижняя Мактама

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	Физ. инструктор Гилязова А.Д. Воспитатели
	1) Контрастное обливание ног в ср., ст., и подг. группах.	В летний период, ежедневно	
2.	Сон при температуре воздуха в спальне +19 градусов,	Ежедневно	Ст.мед.сестра Иксанова А.М. 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 Ноябрь, Январь, Апрель	Ст.мед.сестра Иксанова А.М.
6.	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели
7.	Босохождение. Хожение 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, 2 раза в неделю	Воспитатели

10.	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.	Ежедневно	Воспитатели
<u>Профилактические мероприятия</u>			
<i>Цель: использование комплекса оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости, выделение основных факторов риска, снижение уровня функциональной напряженности детского организма.</i>			
1.	Реабилитация детей после острых пневмоний и бронхитов.	По показаниям	Ст.мед.сестра Иксанова А.М.
2.	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Постоянно	Воспитатели, мл. воспитатели
<u>Организация питания.</u>			
<i>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.</i>			
1.	Фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	Ст.мед.сестра Иксанова А.М.
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	Ст.мед.сестра Иксанова А.М.
3.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи.	Ноябрь-апрель	Ст.мед.сестра Иксанова А.М.
4.	Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	Ст.мед.сестра Иксанова А.М.
<u>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.</u>			
<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>			
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, физ.инструктор Гилязова А.Д.
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, физ. инструктор Гилязова А.Д., музыкальный руководитель Бадамшина Н.К.
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в	Воспитатели, физ.инструктор

		свободное время	Гилязова А.Д.
4.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели, физ.инструктор Гилязова А.Д., музыкальный руководитель Бадамшина Н.К. учитель-логопед Лобова О.Б.
5.	Оздоровительный бег	на прогулке	Физ.инструктор Гилязова А.Д., воспитатели
6.	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели, физ.инструктор Гилязова А.Д., музыкальный руководитель Бадамшина Н.К.
7.	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели, физ.инструктор Гилязова А.Д., музыкальный руководитель Бадамшина Н.К.
8.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, физ.инструктор Гилязова А.Д., музыкальный руководитель Бадамшина Н.К.
9.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	физ.инструктор Гилязова А.Д., ст.медсестра Иксанова А.М.
10.	Динамические упражнения	По плану	физ.инструктор Гилязова А.Д., ст.медсестра Иксанова А.М.

***КОРРЕКЦИОННО-ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ И МУЗЫКАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
МЕРОПРИЯТИЯ.***

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

1.	Проведение фронтальных и индивидуально-групповых коррекционных занятий.	По плану	Учитель-логопед Лобова О.Б.
2.	Использование приемов релаксации: - минутки тишины; - музыкальные паузы;	3-4 раза в день	Воспитатели, учитель-логопед Лобова О.Б., музыкальный руководитель Гришина Л.П.
3.	Психогимнастика в сочетании с само массажем.	Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед

			Лобова О.Б.
4.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед Лобова О.Б.
5.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед Лобова О.Б.
6.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, музыкальный руководитель Гришина Л.П.
7.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед Лобова О.Б., физ.инструктор Гилязова А.Д.
8.	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	Воспитатели, физ.инструктор Гилязова А.Д.
9.	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель Гилязова А.Д.
10.	Бодрящая и корригирующая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели, Ст.медсестра Иксанова А.М.
11.	Музыкальные утренники и развлечения	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель Гришина Л.П.

**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	Ст.медсестра Иксанова А.М.
----	--	----------------	----------------------------

2.	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	Ст.медсестра Иксанова А.М. делопроизводитель
3.	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течении года	Ст.медсестра Иксанова А.М., ст. воспитатель.
4.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Ст. воспитатель

Санитарно-просветительская работа с родителями.

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

1.	Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	По плану	Основные специалисты воспитатели
2.	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану	Основные специалисты воспитатели
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	Постоянно	Основные специалисты воспитатели

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Цель: отслеживание и координация работы по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.

1.	Усилить контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей.	Ежедневно	Заведующий д/с Габитова Н.А., ст.медсестра Иксанова А.М.
2.	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	Ст. воспитатель, ст.медсестра Иксанова А.М.
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Ст. воспитатель, ст.медсестра Иксанова А.М.
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	Ст. воспитатель, ст.медсестра Иксанова А.М.
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Ст. воспитатель, ст.медсестра Иксанова А.М.
6.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Ст. воспитатель, ст.медсестра Иксанова А.М.

Составила ст. медсестра Иксанова А.М.