

## 1.1. План работы по программе «Здоровье»

№	Содержание	Группа	Срок	Ответственные
<b>1</b>	<b>Оптимизация режима</b>			
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	все группы	ежедневно	воспитатели, педагог-психолог, старшая медсестра
	Определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей	все группы		Педагог-психолог, старшая медсестра
<b>2</b>	<b>Организация двигательного режима</b>			
	Физкультурные занятия	все группы	2 раза в неделю	инструктор по физической культуре
	Гимнастика после дневного сна (пробудка)	все группы	ежедневно	воспитатели, контроль старшей медсестры
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	все группы	ежедневно	воспитатели
	Музыкально-ритмические занятия	все группы	2 раза в неделю	воспитатели, музыкальный руководитель
	Спортивный досуг, развлечение	все группы	1 раз в месяц	инструктор по физвоспитанию
	Гимнастика глаз	все группы	Во время занятий на физминутках	воспитатели, старшая медсестра
	Пальчиковая гимнастика	все группы	2–3 раза в день	Воспитатели
	Оздоровительный бег Пешие походы	Средняя, старшая, подготовит.	ежедневно во время прогулок 1 раз в месяц	Воспитатели
<b>3</b>	<b>Охрана психического здоровья</b>			
	Специальные оздоровительные мероприятия психогимнастика, музыкотерапия, смехотерапия, сказкотерапия	все группы	ежедневно (в чередовании)	Воспитатели специалисты
	Использование приёмов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	все группы	ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты
<b>4</b>	<b>Профилактика заболеваемости</b>			
	Массаж «9 волшебных точек» А.А.Уманской	все группы	ежедневно	Воспитатели, контроль старшей медсестры
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	все группы	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели, контроль старшей медсестры
<b>5</b>	<b>Оздоровление фитонцидами</b>			
	Чесочно-лимонная смесь	все группы	перед прогулкой,	Младшие воспитатели

			перед обедом	
	Ароматизация помещений (чесночные букетики)	все группы	в течение дня, ежедневно	младшие воспитатели, контроль старшей медсестры
<b>6.</b>	<b>Закаливание с учётом состояния здоровья ребёнка</b>			
	Воздушные ванны (облегчённая одежда, одежда соответствует сезону года)	все группы	ежедневно	Воспитатели
	Прогулки на воздухе	все группы	ежедневно	Воспитатели
	Хождение босиком по траве	все группы	ежедневно	Воспитатели
	Хождение босиком по дорожке здоровья	все группы	ежедневно после дневного сна	Воспитатели
	Контрастное обливание ног	все группы	после 1 прогулки	воспитатели, младшие воспитатели
	Игры с водой	все группы	на прогулке, на занятии	Воспитатели
	Полоскание зева кипячёной охлаждённой водой	все группы	после каждого приёма пищи	воспитатели, младшие воспитатели
<b>7</b>	<b>Лечебно-оздоровительная работа</b>			
	<i>Витаминотерапия</i>			
	Витаминизация третьего блюда	все группы	ежедневно	
	<i>Природные адаптогены</i>			
<b>8</b>	<b>Работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушение осанки</b>			
	Корректирующая гимнастика	старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю по 30 минут после дневного сна	медсестра ЛФК
	Фитотерапия, кислородный коктейль	все группы	до обеда за 20 минут 1 месяц	Медработник

## 1.2. План реализации мероприятий, направленных на улучшение здоровья воспитанников ДОУ

№	Направления деятельности	Сроки проведения	Ответственные
<b>Медико-профилактическая деятельность</b>			
<b>1</b>	<b>Мониторинг здоровья детей</b> <i>Показатели здоровья:</i> - общая заболеваемость; - заболеваемость детей в днях на 1 ребенка; - количество часто болеющих детей, в %; - количество детей с хроническими заболеваниями, в %; - результаты диспансерного осмотра детей врачами (в 3 года, 6 лет, 7 лет); - результаты осмотр детей диспансерной группы; - соотношение групп физического развития по состоянию здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная); - количество детей с выявленным ранним	поквартально поквартально 2 раза в год 2 раза в год 1 раз в год  2 раза в год 2 раза в год  1 раз в год  2 раза в год	м/с м/с врач-педиатр врач-педиатр врачи-спец. пол-ки  врачи-спец. пол-ки врач-педиатр  м/с врач-педиатр

	<p>плоскостопием 5-7 лет (плантограмма);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- количество детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях, в %;</li> <li>- индекс здоровья.</li> </ul> <p><i>Показатели физического развития:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень физического развития (антропометрические данные);</li> <li>- уровень физической подготовленности.</li> </ul> <p><i>Психолого-педагогическое обследование:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень усвоения детьми раздела программы «.....»: «Развитие представлений об окружающем мире и о себе»;</li> <li>- выявление речевых патологий;</li> <li>- оценка психоэмоционального состояния детей.</li> </ul>	<p>1 раз в год</p> <p>2 раза в год</p> <p>2 раза в год</p> <p>срезовые диагностические занятия в течение года</p> <p>1 раз в год на протяжении года</p>	<p>воспитатели</p> <p>м/с</p> <p>воспитатель</p> <p>воспитатели</p> <p>восп-ли</p>
<b>2</b>	<p><b>Профилактика и оздоровление детей</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление дифференцированных программ оздоровления с учетом состояния здоровья ребенка и его личностных особенностей;</li> <li>фитонцидотерапия (лук, чеснок);</li> <li>- профилактика гриппа и ОРВИ (оксолиновая мазь, марлевые повязки);</li> <li>профилактические прививки;</li> </ul>	<p>1 раз в год</p> <p>2 раза в год (курс на месяц) посезонно осень, зима осень, зима</p>	<p>м/с</p> <p>восп-ли, контроль м/с мл. вос-ли, кон-ль м/с воспитатели м/с</p>
<b>3</b>	<p><b>Организация питания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированность и разнообразие рациона;</li> <li>- соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд;</li> <li>- обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания;</li> <li>качество продуктов питания и приготовленных блюд;</li> <li>- соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов;</li> <li>использование сертифицированной питьевой воды;</li> <li>- витаминизация 3-го блюда;</li> <li>- использование йодированной соли;</li> <li>введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион;</li> <li>организация питьевого режима.</li> </ul>	<p>ежедневно постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно постоянно</p> <p>постоянно постоянно постоянно постоянно</p> <p>постоянно</p>	<p>м/с повар, кон-ль м/с</p> <p>повар</p> <p>кладовщик, повар кладовщик, м/с</p> <p>повар, м/с, кл-к м/с кладовщик м/с</p> <p>м/с, мл. восп.</p>
<b>4</b>	<p><b>Проведение закаливающих процедур</b></p> <p>закаливание с учетом индивидуальных возможностей ребенка (контрастные воздушные ванны, ленивая гимнастика после дневного сна, хождение босиком, солнечные ванны, мокрые дорожки, облегченная одежда, обширное умывание, полоскание рта кипяченой водой, туалет носа, утренний прием на свежем воздухе, широкая аэрация помещений, сон с доступом воздуха + 19°C); максимальное пребывание детей на свежем воздухе.</p>	<p>ежедневно (при оптимальных температурных условиях)</p> <p>ежедневно (4-4,5 ч) и максимально летом</p>	<p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p>
<b>5</b>	<p><b>Организация гигиенического режима</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- режим проветривания помещений;</li> <li>- режим кварцевания;</li> <li>- обеспечение температурного режима и чистоты</li> </ul>	<p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p>	<p>мл. восп-ли</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p>

	<p>воздуха;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение чистоты среды;</li> <li>- смена и маркировка постельного белья;</li> <li>- проведение противоэпидемиологических мероприятий;</li> <li>- гигиенические требования к игрушкам.</li> </ul>	<p>постоянно по графику карантин ежедневно</p>	<p>мл. восп-ли мл. восп-ли персонал пом-я воспитатели</p>
<b>6</b>	<p><b><i>Организация здоровьесберегающей среды</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребенка;</li> <li>- оптимизация режима дня;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к организации образовательного процесса;</li> <li>- организация и проведение прогулок;</li> <li>- организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима;</li> <li>- выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей;</li> <li>соблюдение правил пожарной безопасности;</li> <li>- подбор мебели с учетом антропометрических данных;</li> <li>подготовка участка для правильной и безопасной прогулки;</li> <li>- оказание первой медицинской помощи;</li> <li>- наличие аптек для оказания первой медицинской помощи и их своевременное пополнение.</li> </ul>	<p>ежедневно</p> <p>постоянно постоянно</p> <p>ежедневно период адаптации</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно 2 раза в год ежедневно</p> <p>по мере необх-сти постоянно</p>	<p>восп-ли, м/с</p> <p>восп-ли, ст. восп. восп-ли, ст. восп.</p> <p>воспитатели воспитатели</p> <p>сотрудники ОУ</p> <p>сотрудники ОУ .м/с, восп-ли воспитатели, мл. воспитатели м/с, восп-ли м/с, восп-ли</p>
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>7</b>	<p><i>Физическое развитие детей</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- образовательная деятельность по физическому развитию детей;</li> <li>- спортивные игры и упражнения на воздухе;</li> </ul>	<p>3 раза в неделю</p> <p>1 раз в неделю</p>	<p>воспитатель</p> <p>воспитатель</p>
<b>8</b>	<p><i>Развитие двигательной активности</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- физкультминутки;</li> <li>- двигательная разминка;</li> <li>- подвижные игры и физические упражнения на прогулке;</li> <li>- подвижные игры в групповом помещении;</li> <li>- оздоровительный бег;</li> <li>- индивидуальная работа по развитию движений.</li> </ul>	<p>ежедневно в середине о..о.д.</p> <p>ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно</p>	<p>Инструктор воспитатели воспитатели воспитатели воспитатели воспитатели</p>
<b>9</b>	<p><i>Физкультурные праздники и развлечения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- неделя здоровья;</li> <li>- физкультурный досуг;</li> <li>- физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе;</li> <li>- спортивные игры-соревнования;</li> <li>- походы с включением подвижных игр, упражнений;</li> <li>- спартакиады вне детского сада.</li> </ul>	<p>1 раз в год 1 раз в неделю 2-3 раза в год</p> <p>1-2 раза в год 2-3 раза в год 1 раз в год</p>	<p>Инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель, воспитатели</p>
<b>10</b>	<p><i>Профилактика и нарушение в физическом развитии детей</i></p> <p>дыхательная гимнастика; массаж и самомассаж;</p>	<p>ежедневно ежедневно ежедневно</p>	<p>Инструктор по ФИЗО, музыкальный</p>

	профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки; профилактика зрения.	ежедневно	руководитель, воспитатели
<b>Обеспечение социально-психологического благополучия ребенка</b>			
<b>11</b>	<i>Адаптационный период</i> использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы; организация работы с детьми в утренние часы	ежедневно  ежедневно	Педагог-психолог, музыкальный руководитель, воспитатели
<b>Здоровьесберегающая образовательная деятельность</b>			
<b>12</b>	Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни.	по плану	воспитатели
<b>13</b>	Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей.	Постоянно	воспитатели
<b>Работа с персоналом</b>			
<b>14</b>	<i>Обучение персонала:</i> - инструктаж персонала по охране жизни и здоровья детей; - инструктаж персонала по пожарной безопасности; - сан.тех.учеба; - обучение на рабочем месте; - санитарно-просветительская работа с персоналом.	по программе производственного контроля	уполномоченный по ОТ, м/с
<b>15</b>	<i>Организация контроля за:</i> - выполнением санитарно-гигиенических требований к организации образовательного процесса и режима дня; - соблюдением санитарно-гигиенических требований к оснащению помещений и участков; - проведением оздоровительных процедур; - соблюдением противоэпидемиологического режима в группах и на пищеблоке; - соблюдением графика генеральной уборки помещений; - воздушным и питьевым режимом по учреждению; - ведением журнала приема детей в группе; - физической нагрузкой детей; - контролем за доставкой и хранением вакцины; - маркировкой постельного белья; - состоянием здоровья сотрудников пищеблока; - температурным режимом холодильника; - сроками реализации скоропортящихся продуктов; - качеством готовой продукции, взятие и хранение суточной пробы с контрольной записью в бракеражном журнале; - товарным соседством продуктов на пищеблоке; - прохождением профилактических осмотров персоналом; - привитием персонала.	по программе производственного контроля	уполномоченный по ОТ, м/с
<b>Социум</b>			
<b>16</b>	<i>Взаимодействие с семьей:</i> - участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях; оформление информационных стендов, выставок;	по плану в период обследования постоянно по мере необх-сти	ин. по физ. культ. м/с м/с м/с

	индивидуальное консультирование родителей; амбулаторный прием педиатра (по жалобе); организация и проведение родительских собраний; организация групповых консультаций; анкетирование родителей.	по мере необх-сти по плану по мере необх-сти по план	врач-педиатр восп-ли м/с, восп-ли психолог
<b>17</b>	<i>Взаимодействие с социальными институтами:</i> - детская поликлиника № 6; - Управление образования	постоянно постоянно	заведующий, м/с заведующий