Утверждаю

Директор МКОУ «Бобровская НОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А.Хворова

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г.

**План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в МКОУ «Бобровская НОШ»**

***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.

***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 | Воспитатели |
| 1. Контрастное обливание ног в ср., ст., и подг. группах;
2. Топтание в тазиках с водой и галькой контрастной температуры
 | В летний период, ежедневно |
| 2. | Сон при температуре воздуха в спальне +19 градусов | Ежедневно | воспитатели |
| 3. | Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна. | Ежедневно | Воспитатели |
| 4. | Проведение точечного массажа  | Ежедневно | Воспитатели  |
| 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  | В летний период,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.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы** | **Сроки** | **Ответственные**  |
| 1 | Самомассаж | 3-4 раза в день |  воспитатели, |
| 2 | Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний. | 1 раз год детей с 3–х лет | По договору сетевого взаимодействия |
| 3 | Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи | Постоянно | Воспитатели, 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.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы** | **Сроки** | **Ответственные**  |
| 1. | Фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня. | Весна, осень | Завхоз |
| 2. | Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию. | Согласно меню и карт раскладок | Завхоз |
| 3. | Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые). | Индивидуально  | Завхоз |
| 4. | Ввести в рацион овощные салаты, овощи.  | Ноябрь-апрель | Завхоз |
| 5. | Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой. | Ноябрь-апрель | Завхоз |

***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.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы** | **Сроки** | **Ответственные**  |
| 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 |
| 2. | Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением | Ежедневно | Воспитатели |
| 3. | Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры. | Ежедневно на прогулке и в свободное время | Воспитатели |
| 4. | Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности:- гимнастика для глаз;- пальчиковая гимнастика;- дыхательная гимнастика;- физкультминутки | Ежедневно | Воспитатели |
| 5 | Оздоровительный бег | на прогулке | воспитатели |
| 6 | Туристические походы | 1 раз в год | Воспитатели,родители |
| 7 | Дыхательные упражнения | Во время занятий | Воспитатели  |
| 8 | Динамические упражнения | По плану | Воспитатели  |
| 9 | Пальчиковая и артикуляционная гимнастика | Во время занятий | Воспитатели  |

***Коррекционно-логопедические и музыкально-оздоровительные мероприятия.***

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы** | **Сроки** | **Ответственные**  |
| 1 | Использование приемов релаксации:- минутки тишины;- музыкальные паузы; | 3-4 раза вдень | Воспитатели |
| 2 | Пальчиковая и артикуляционная гимнастика | Во время занятий | Воспитатели |
| 3 | Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики. | Во время занятий | Воспитатели |
| 4 | Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления | Во время занятий | Воспитатели |
| 5 | Дыхательная гимнастика | Ежедневно | Воспитатели |
| 6 | 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 |
| 7 | Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию | По плану | Воспитатели |
| 8 | Бодрящая и корригирующая гимнастика  | Ежедневно после сна | Воспитатели |
| 9 | Занятия с использованием методов музыкотерапии:* вокалотерапии – разучивание и исполнение народных песен;
* драматерапии - инсценировки и драматизации, изучение и проведение народных календарных праздников и обрядов;
* кинезотерапии – хореография, танец;
* инструментальную терапию – игра на музыкальных инструментах.
 | По плану | Воспитатели |
| 10 | Музыкальные утренники и развлечения | По плану | Воспитатели |

***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.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы** | **Сроки** | **Ответственные**  |
| 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.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы** | **Сроки** | **Ответственные**  |
| 1. | Усилить санпросветработу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению. | В течение года | Директор. |
| 2. | Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: « Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада» | Ноябрь-декабрь | Директор |
| 3. | Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии | 1 раз в кв-л  | В Воспитатели |
| 4. | Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с. | Постоянно | Директор |
| 5. | Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости». | В течении года | Директор |

**Санитарно-просветительская работа с родителями.**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы** | **Сроки** | **Ответственные**  |
| 1. | Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья. | По плану | Основные специалистывоспитатели |
| 2. | Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления. | По плану | Основные специалистывоспитатели |
| 3. | Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей. | Постоянно  | Основные специалистывоспитатели |

***Медико-педагогический контроль***

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы** | **Сроки** | **Ответственные**  |
| 1. | Усилить контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей. | Ежедневно  | Директор |
| 2.  | Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий. | 2 раза в месяц | Директор |
| 3. | Контроль за соблюдением режима дня в группах. | Ежедневно | Директор |
| 4. | Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон. | Ежедневно | Директор |
| 5. | Контроль за проведением закаливающих процедур. | Ежедневно | Директор |
| 6. | Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований. | Ежедневно | Директор |