

**План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья  
воспитанников в МДОУ МДС «Мурзилка»  
на 2024-2025 учебный год**

**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. Воспитатели
2.	Сон при температуре воздуха в спальне +19 градусов,	Ежедневно	воспитатели
3.	Проведение корректирующей 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. Ходжение 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.

1.	Реабилитация детей после острых пневмоний и бронхитов.	По показаниям	Воспитатели
2.	Самомассаж	3-4 раза в день	Воспитатели,

3.	Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	1 раз год детей с 3–х лет	заведующий
4.	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Постоянно	Воспитатели, пом. воспитателя

#### **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, лето	заведующий
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	заведующий
3.	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	заведующий воспитатели групп
4.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи.	Ноябрь-апрель	заведующий
5.	Витаминация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	заведующий

#### **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, физ.инструктор
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, физ.инструктор музыкальный руководитель.
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели, физ.инструктор
4.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели, физ.инструктор музыкальный руководитель
5.	Оздоровительный бег	на прогулке	физ.инструктор воспитатели
6.	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели, физ.инструктор музыкальный руководитель

7.	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели, физ.инструктор музыкальный руководитель
8.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, физ.инструктор музыкальный руководитель
9.	Туристические походы	1 раз в год	Воспитатели, родители, физ.инструктор
10.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	физ.инструктор
11.	Динамические упражнения	По плану	физ.инструктор
12.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	физ.инструктор воспитатели,
13.	Корректирующая гимнастика	По плану	физ.инструктор
<b>КОРРЕКЦИОННО-ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ И МУЗЫКАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.</b>			
<b><i>Цель: сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;</i></b>			
1.	Проведение фронтальных и индивидуально-групповых коррекционных занятий.	По плану	Воспитатели, педагог-психолог
2.	Использование приемов релаксации: - минутки тишины; - музыкальные паузы;	3-4 раза в день	Воспитатели, музыкальный руководитель
3.	Психогимнастика в сочетании с само массажем.	Ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог
4.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, педагог-психолог
5.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели, педагог-психолог
6.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, педагог-психолог, музыкальный руководитель
7.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог, физ.инструктор
8.	Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом: - игры и упражнения по развитию коммуникативных связей и коррекции черт характера; - игры и упражнения по телесной терапии.	По плану	Воспитатели, Педагог-психолог, физ.инструктор.
9.	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель педагог-психолог
10.	Бодрящая и корректирующая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели,
11.	Занятия с использованием методов музыкотерапии: • <u>вокалотерапии</u> – разучивание и исполнение народных песен; • <u>драматерапии</u> - инсценировки и драматизации, изучение и проведение народных календарных праздников и обрядов;	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель педагог-психолог

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>кинезотерапии</u> – хореография, танец;</li> <li>• <u>инструментальную терапию</u> – игра на музыкальных инструментах.</li> </ul>		
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	Воспитатели
2.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	Воспитатели

**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	Заведующий
2.	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	Заведующий
3.	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	1 раз в кв-л	Воспитатели Заведующий
4.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно	Ст. воспитатель, основные специалисты Воспитатели
5.	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течении года	ст. воспитатель.
6.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Ст. воспитатель, Основные специалисты

**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
<b>МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ</b>			
<b><u>Цель:</u> отслеживание и координация работы по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.</b>			
1.	Усилить контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей.	Ежедневно	Заведующий д/с
2.	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	Ст. воспитатель,
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Ст. воспитатель
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	Ст. воспитатель,
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Ст. воспитатель,
6.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Ст. воспитатель,