Согласовано: Утверждено:

На педагогическом совете Заведующий МДОУ

Протокол № 1 «Ряжский детский сад №8»

 «24» августа 2024 года. \_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Корнющенко

План мероприятий по

сохранению и укреплению здоровья воспитанников

на 2023- 2024 год.

Цель: Осуществление охраны и укрепления здоровья детей, создание оздоровительного микросоциума в ДОУ.

Задачи:

-использование оздоровительных методик, систематическое и качественное их обновление;

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

-использование методов и средств повышения адаптивности организма с хроническими или приобретенными патологическими формами.

С целью сохранения и крепления здоровья воспитанников ДОУ одной из главных задач является физкультурно- оздоровительная работа с детьми, которая ставит своей целью активизацию двигательной активности детей в течение дня, соблюдение режима дня, который соответствует функциональным возможностям ребенка, его возрасту, укрепление физического здоровья детей, которая включает: утреннюю гимнастику, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, индивидуальную работу по развитию движений на прогулке, гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами, занятия по физической культуре в спортивном зале, а также в зимний период воспитанники выходят на лыжню, что способствует хорошей направленности в укреплении здоровья. В теплый период, одно из занятий по физической культуре обязательно проводится на свежем воздухе. Самостоятельная двигательная активность, физкультурные досуги и праздники. Положительные эмоции, повышение настроения, обеспечение физического благополучия – результаты, к которым стремится инструктор по физической культуре при организации занятий физической культуры. Поэтому занятия построены в игровой форме, подобрано музыкальное сопровождение под фортепиано и магнитофон, используются элементы костюмов героев, нестандартное оборудование. Медицинская служба учреждения осуществляет систематический контроль за нагрузкой и состоянием здоровья детей, оказывает необходимую помощь. Составляются планы оздоровительных мероприятий, и осуществляется контроль за проведением физкультурных занятий и закаливающих процедур. В зависимости от возраста детей в каждой группе подобран свой комплекс специальных видов закаливания.

Меры по охране и укреплению здоровья воспитанников

В ДОУ созданы условия для охраны и укрепления здоровья детей:

-строго соблюдается инструкция по охране жизни и здоровья детей;

-рекомендации по активизации двигательной активности детей в течение дня;

-тепловой и световой режим;

-проводятся закаливающие мероприятия;

-соблюдается режим прогулок.

Для профилактики простудных заболеваний используются: бактерицидные лампы, проводится С-витаминизация, закаливающие процедуры, точечный массаж и другие мероприятия. Ежегодно проводятся осмотры детей узкими специалистами. Ежемесячно старшим воспитателем проводится анализ посещаемости и заболеваемости. Принимаются меры по устранению выявленных причин заболеваемости.

1.Организационные мероприятия

 1.Изучение нормативных документов федерального, регионального, муниципального уровня по вопросам охраны и укрепления здоровья

по мере поступления

Заведующий

2.Размещение информации по здоровьесбережению на сайте Учреждения, в содержании общеобразовательной программы, плане работы на год.

август-сентябрь (корректировка 1 раз в месяц)

 Старший воспитатель

3.Проведение планового и внепланового инструктажа по охране жизни и здоровья детей

1 раз в 3 месяца /по мере необходимости

Заведующий

4.Включение вопросов охраны и укрепления здоровья детей в содержание оперативных совещаний с работниками учреждения:

ежемесячно

Заведующий

5.Комплектование групп в соответствии с требованиями СанПиН:

август

Заведующий

2.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.

Младшая группа

Средняя группа

Старшая группа

Подготовительная

к школе группа

1.Утренняя гимнастика

6-8 мин. младшая группа

6-8 мин. средняя группа

8-10 мин. Старшая группа

8-10 мин. Подготовительная группа

Ежедневно

Воспитатели

2.Организованная деятельность – физическая культура

15 мин. Младшая группа

20 мин. средняя группа

25 мин. старшая группа

30 мин. подготовительная группа

Три раза в неделю одно занятие на улице

Воспитатели групп

3 .Физ. минутки

1-2 мин. младшая группа

2-3 мин. средняя группа

3-4 мин. старшая группа

3-4 мин. подготовительная группа

Ежедневно во время образовательной деятельности

Воспитатели

4.Подвижные игры

7-10 мин. младшая группа

10-15 мин. средняя группа

15-20 мин. старшая группа

15-20 мин. подготовительная группа

2-4 раза в день

Воспитатели

Спортивные игры

15-20 мин. старшая группа

15-20 мин. подготовительная группа

Целенаправленное обучение педагогом не реже одного раза в неделю

Воспитатели

5.Спортивные упражнения:

Катание на санках

10 мин. младшая группа

15 мин. средняя группа

15-20 мин. старшая группа

15-20 мин. подготовительная группа

.

Целенаправленное обучение педагогом не реже одного раза в неделю

Воспитатели

6.Физкультурные упражнения на прогулке

8-10 мин младшая группа

10-12 мин. средняя группа

10-15 мин. старшая группа

10-15 мин. подготовительная группа

Ежедневно подгруппами и индивидуально

Воспитатели

7.Упражнения после дневного сна

4-5 мин. Младшая группа

5-10 мин. средняя группа

5-10 мин. старшая группа

5-10 мин. подготовительная группа

Ежедневно

Воспитатели

8.Самостоятельная двигательная деятельность

Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных

и потребностей детей

Воспитатели

9.Спортивные развлечения

1-2 раза в месяц

15 мин. младшая группа

20 мин. средняя группа

25-30 мин. старшая группа

30-35 мин. подготовительная группа

Спортивные праздники

2-3раза в год

30 мин. средняя группа

40 мин. старшая группа

45 мин. подготовительная группа

10.День здоровья

Не реже 1 раза в квартал

11.Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности:

— гимнастика для глаз;

— пальчиковая гимнастика;

— дыхательная гимнастика;

— физкультминутки

Ежедневно

Воспитатели

Оздоровительный бег

Ежедневно на прогулке и после сна

Воспитатели

3.Проведение специальных закаливающих процедур

Цель: Профессионально и качественно организованные закаливающие мероприятия, способствуют общеукрепляющему эффекту, мягкому закаливающему, повышают устойчивость организма стрессовым состояниям.

1.Воздушные и солнечные процедуры

Ванны воздушные

Температура воздуха

2-3 раза в день

Воспитатели

2.Ванны воздушные в движении

Температура воздуха

Ежедневно

Мягкий закаливающий

Воспитатели

3.Ванны воздушные контрастные (теплый воздух/холодный воздух)

Разница температур

Ежедневно

Закаливающий

Воспитатели

4.Ванны солнечные (при температуре воздуха не ниже 22 градусов и не выше 30 градусов в тени)

Яркость солнца и температура в тени

Ежедневно летом в солнечные дни

Общеукрепляющий

Воспитатели

5.Дневной сон без маек

Температура воздуха

Ежедневно в весенне-летний периоды

Общеукрепляющий

Воспитатели

6.Прогулки

Температура

Ежедневно

Воспитатели

7.Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.

Температура воздуха

Ежедневно утром и вечером

Общеукрепляющий, закаливающий

Воспитатели

1.Водные процедуры

Игры с водой

Температура воды и воздуха

Ежедневно в летний период

Тонизирующий, активирующий, закаливающий

Воспитатели

2.Мытье ног перед сном

Температура воды

Ежедневно круглый год

Релаксирующий, активирующий, закаливающий

Воспитатели

3.Мытье рук, лица, шеи

Температура воды

Ежедневно круглый год

Тонизирующий, активирующий, закаливающий

Воспитатели

4.Полоскание горла прохладной водой

Температура воды и длительность процедуры (1-2 мин)

Ежедневно круглый год

Тонизирующий, активирующий, закаливающий

Воспитатели, медсестра

1.Физическая активность

Массаж точечный

Интенсивность

Ежедневно

Активирующий

Воспитатели

2.Утренняя гимнастика

Интенсивность

Ежедневно

Активирующий

Воспитатели

3.Физкультурная образовательная деятельность

Интенсивность

3 раза в неделю

Активирующий

Воспитатели

4.Босоножие после сна по ребристым дорожкам и массажным коврикам

Продолжительность и температура пола

Ежедневно

Тонизирующий, активирующий, закаливающий

Воспитатели, медсестра

5.Ходьба босиком по траве

Продолжительность и температура

Ежедневно в летний период

Тонизирующий, активирующий, закаливающий

Воспитатели, медсестра

6.Дыхательная гимнастика

Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.

Ежедневно

Тонизирующий, активирующий, закаливающий

Воспитатели

7.Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа

С целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.

По плану групп

Тонизирующий, активирующий,

Воспитатели

8.Физические упражнения

Интенсивность и температура

Ежедневно

Активирующий, закаливающий

Воспитатели

подвижные игры на открытом воздухе

4.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

Ответственный за составление меню медсестра

2.Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.

Согласно меню и карт раскладок

Ответственный за составление меню медсестра

3.Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).

Индивидуально

Ответственный за составление меню, медсестра

4.Введение в рацион овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуски.

Ноябрь-апрель

Ответственный за составление меню, медсестра

5.Витаминизация третьих блюд лимонным соком.

Ноябрь-апрель

Ответственный за составление меню, медсестра