

## План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников

на 2021 – 2022 учебный год

Цель: Созданий условий для охраны и укрепления здоровья детей, организации здоровьесберегающего пространства в ДОУ.

Задачи:

-Создание условий для двигательной активности и физического развития детей (физкультурный зал, физкультурных центров во всех возрастных группах).

-Использование здоровьесберегающих технологий и оздоровительных методик в работе ДОУ.

-Взаимодействие с родителями и социальными институтами по созданию здоровьесберегающего пространства в ДОУ.

№ п.п	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные
1.	<b>Оптимизация режима</b>			
1.1	Организация пребывания детей в ДОУ, в соответствии с возрастными особенностями, согласно, утверждённого режима для всех возрастных групп на тёплый и холодный период времени года.	все возрастные группы	Ежегодно	Ст. воспитатель Воспитатели
1.2	Организация процесса адаптации вновь прибывших детей в группе. Ведение листов адаптации при поступлении детей в детский сад.	младшая группа	Ежегодно	Ст.воспитатель Воспитатели
1.3	Организация прогулок : первую половина дня и вторую половину дня не менее 3-х часов	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
1.4	Организация дневного сна в соответствии с возрастными особенностями, согласно, установленного режима.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели

1.5	Организация НОД в соответствии с СанПиН, обязательное проведение физкультминутки в середине НОД.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
1.6	Организация трех разового питания: завтрак, , обед, полдник.	все возрастные группы	Ежедневно	Повар, воспитатели, помощник воспитателя

## **Физкультурно – оздоровительная и профилактическая работа**

2	<b>Физкультурно – оздоровительная и профилактическая работа</b>			
2.1	Организация занятий по физическому развитию детей 3 раза в неделю: 2 раза – физкультурный зал , 1 раз – на открытом воздухе	все возрастные группы	Ежегодно	Ст. воспитатель, Воспитатели.
2.2	Организация бесед с детьми по валеологии.	Группы младшего и старшего дошкольного возраста.	Согласно, планам воспитателей	Воспитатели
2.2	Организация утренней гимнастики. Холодный период года – физкультурный зал.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
2.3	Тёплый период года – улица. Организация подвижных игр, спортивных упражнений, эстафет, соревнований, оздоровительного бега в группах и на прогулке.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
2.4	Организация спортивных вечеров досуга, праздника здоровья.	все возрастные группы	Ежемесячно	Воспитатели

2.5	Организация воздушных, солнечных ванн в режимных моментах, гимнастика после сна.	все возрастные группы	Ежедневно  Ежедневно	Воспитатели
2.6	Организация водных процедур (гигиеничное умывание, умывание, мытьё рук перед приёмом пищи и по мере загрязнения)	все возрастные группы		Воспитатели
2.7	Ходьба босиком. Ходьба по массажным коврикам с целью закаливания и профилактики плоскостопия.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
2.7	Проведение дыхательной гимнастики с целью нормализации дыхания и сопротивляемости организма.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
2.8	Использование релаксационных пауз: - минутки тишины - музыкальные паузы	все возрастные группы	Согласно, планам воспитателей, специалистов	Воспитатели
2.9	Использование традиционного и нетрадиционного оборудования в совместной и самостоятельной деятельности детей .	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
3.0	Осмотр детей узкими специалистами (детский педиатр, ЛОР, хирург, окулист)	все возрастные группы	Согласно плана	
3.1	Организация проведения профилактических прививок согласно, календаря прививок.	все возрастные группы	Согласно плана	

Организация проведения профилактических мер против гриппа и вирусных заболеваний:

3.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- систематическое проветривание,</li> <li>- влажная уборка,</li> <li>- кварцевание</li> </ul>	все возрастные группы	В осенний и весенний период	Воспитатели. Помощники воспитателя
-----	--	-----------------------	-----------------------------	---------------------------------------

Обеспечение полноценного, рационального, здорового питания:

3.3	- использование в меню детей фруктов, овощных салатов, фруктовых соков, напитков из садовых ягод, кисломолочных продуктов и.т.д.	все возрастные группы	Ежедневно	Администрация ДОУ
-----	--	-----------------------	-----------	-------------------

**Мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья детей**

4

4.1	Диагностика физической подготовленности детей (2 раза в год: начало и конец года)	Все возрастные группы	Сентябрь Май	Ст.воспитатель Воспитатели
-----	---	-----------------------	-----------------	-------------------------------

Мониторинг физического развития детей (рост, вес, объём груди, группа здоровья)

4.2		все возрастные группы	Раз в квартал	Медицинская сестра
-----	--	-----------------------	---------------	--------------------

4.3	Организация утреннего приёма с определением состояние	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
-----	---	-----------------------	-----------	-------------

детей

4.4	Заполнение медицинской карты	все возрастные группы	По мере необходимости	
5	<b>Взаимодействие с родителями и социальными институтами.</b>			
5.1	Организация родительских собраний посвящённых сохранению и укреплению здоровья детей.	все возрастные группы	Согласно, плана воспитателя	Воспитатели
5.2	Информационная и наглядная пропаганда о ЗОЖ : - на стендах во всех возрастных группах, - сайт детского сада - папки передвижки, - стенгазеты.	все возрастные группы	Систематическое	Воспитатели, Ст.воспитатель
5.3	Консультации, беседы, практикумы с родителями по оздоровлению детей, используя современные методы и приёмы.	все возрастные группы	По мере необходимости	Ст. воспитатель Воспитатели
5.4	Активное участие родителей в семейных спортивных праздниках, в районных соревнованиях.	все возрастные группы	Согласно планов проводимых мероприятий.	Ст.воспитатель Воспитатели
6	<b>Повышение компетентности педагогов в вопросах укрепления и сохранения здоровья детей.</b>			
6.1	Организация выставок			Ст.воспитатель

методической литературы на тему « Эффективные формы физкультурно – оздоровительной работы с детьми» (Опыт работы педагогов)

- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 6.2 | Организация посещения открытых районных методических объединений на тему «Современные оздоровительные технологии в системе физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ». Просмотр открытых занятий. Опыт работы. | Ст.воспитатель,<br>Воспитатели,<br>специалисты<br>ДОУ |
| 6.3 | Самообразование педагогов на тему: «Какая физкультура нужна дошкольнику?»  | Воспитатели,<br>специалисты<br>ДОУ                    |
| 6.4 | Проектная деятельность по реализации физкультурно – оздоровительного направления в ДОУ.  | Воспитатели,<br>специалисты<br>ДОУ                    |