

ПРИНЯТО

Общим собранием работников МАОУ
«Трогимнезия Олимпсионик»
Протокол от «25» августа 2023 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Трогимнезия Олимпсионик»
К.А. Афанасьева
Приказ от 25.08.2023 г. № 87

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ
ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ
ВОСПИТАННИКОВ В МАОУ «ТРОГИМНАЗИЯ ОЛИМПШОНИК»**

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

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	Инструктора по физ.культуре
	1) Контрастное обливание ног в ср., ст., и подг. группах; 2) Топтание в тазаках с водой и галькой контрастной температуры во 2-й мл.	В летний период, ежедневно	Пономорева В.С., Складов Н.Д., Воспитатели
2.	Сон при температуре воздуха в спальне +19 градусов,	Ежедневно	Мед.сестра, воспитатели
3.	Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна.	Ежедневно	Воспитатели
4.	Проведение точечного массажа	Ежедневно	Воспитатели
5.	Проведение обучения методам дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой.	Сентябрь Ноябрь, Январь, апрель,	Мед.сестра, 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 младших возрастных группах.	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	Мед.сестра воспитатели.
2.	Самомассаж	3-4 раза в день	воспитатели, Мед.сестра воспитатели
3.	Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	1 раз год детей с 3-х лет	Мед.сестра, воспитатели.
4.	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.

1.	Фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	воспитатели
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	Мед.сестра
3.	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	Мед.сестра воспитатели групп
4.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи.	Ноябрь-апрель	Мед.сестра Барина А.Г.

5.	Витаминация третьих блюд С-витаминация	Ноябрь-апрель	Мед.сестра
----	--	---------------	------------

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, Инструкторы по физической культуре Пономарева В.С., Скляр Н.Д., Воспитатели
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, Инструкторы по физической культуре Пономарева В.С., Скляр Н.Д., Воспитатели

3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свобод. время	Воспитатели, Инструкторы по физической культуре Пономарева В.С., Скляр Н.Д., Воспитатели
4.	Оздоровительные паузы на зан. свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели, Инструкторы по физической культуре Пономарева В.С., Скляр Н.Д., музыкальные руководители Чеснокова Н.В., Зекпе Н.В. учитель-логопед Егорова Ю.С.
5.	Оздоровительный бег	на прогулке	Инструкторы по физической культуре Пономарева В.С., Скляр Н.Д., Воспитатели
6.	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели, Инструкторы по физической культуре Постнова Н.А., Амирова М.Э., музыкальный руководитель Алиева Э.Г.
7.	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели, Инструкторы по физической культуре Пономарева В.С., Скляр Н.Д., музыкальные руководители Чеснокова Н.В., Зекпе Н.В.
8.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, Инструкторы по физической культуре Пономарева В.С., Скляр Н.Д.,

9.	Туристические походы	1 раз в год	Воспитатели, родители, Инструкторы по физической культуре Пономорева В.С., Скляр Н.Д.,
10.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	Инструкторы по физической культуре Пономорева В.С., Скляр Н.Д.,
11.	Динамические упражнения	По плану	Инструкторы по физической культуре Пономорева В.С., Скляр Н.Д.,
12.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Инструкторы по физической культуре Пономорева В.С., Скляр Н.Д.,
13.	Корректирующая гимнастика	По плану	Инструкторы по физической культуре Пономорева В.С., Скляр Н.Д., мед. сестра

КОРРЕКЦИОННО-ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ И МУЗЫКАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

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

1.	Проведение фронтальных и индивидуально-групповых коррекционных занятий.	По плану	Учитель-логопед Егорова Ю.С.
2.	Использование приемов релаксации: - минутки тишины; - музыкальные паузы;	3-4 раза в день	Воспитатели, учитель-логопед Егорова Ю.С., музыкальные руководители Чеснокова Н.В., Зекпе Н.В.
3.	Психогимнастика в сочетании с само массажем.	Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед
4.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед Егорова Ю.С.,
5.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед Егорова Ю.С.,
6.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, педагог-психолог Ахметова Ж.К. муз. руководитель Чеснокова Н.В., Зекпе Н.В.

7.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед Инструкторы по физической культуре Пономорева В.С., Скляр Н.Д.,
8.	Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом: - игры и упражнения по развитию коммуникативных связей и коррекции желательных черт характера; - игры и упражнения по телесной терапии.	По плану	Воспитатели, Педагог-психолог, Инструкторы по физической культуре Пономорева В.С., Скляр Н.Д.,
9.	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, музыкальный Руководители, педагог-психолог.
10.	Бодрящая и корригирующая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели, мед.сестра
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; • <u>кинезотерапии</u> -хореография, танец; <u>инструментальную терапию</u> – игра на музыкальных инструментах	По плану	Воспитатели, музыкальный руководители педагог-психолог .
12.	Музыкальные утренники и развлечения	По плану	Воспитатели, музыкальный руководители

САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА (С ДЕТЬМИ, СОТРУДНИКАМИ, РОДИТЕЛЯМИ)

1. 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	Основные специалисты
----	---	-----------	----------------------

2.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	Основные специалисты
----	---	-----------	----------------------

2. САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА С СОТРУДНИКАМИ.

Цель: повышение компетентности сотрудников ОУ в плане оздоровительной деятельности.

1.	Усилить санпросветработу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	Мед.сестра Барина А.Г.
2.	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	Мед.сестра Ст.воспитатель Прейс Е.С.
3.	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	1 раз в кв-л	М Воспитатели, Мед.сестра основные специалисты
4.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников прогимназии	Постоянно	Ст. воспитатель, основные специалисты
5.	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течении года	Мед.сестра ст. воспитатель Прейс Е.С.
6.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Ст. воспитатель Прейс Е.С. Основные специалисты

3. 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

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

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

1.	Усилить контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей.	Ежедневно	Директор, Мед.сестра
2.	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	Ст. воспитатель Мед.сестра
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Ст. воспитатель, Мед.сестра
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	Ст. воспитатель, Мед.сестра
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Ст. воспитатель Мед.сестра
6.	Контроль за соблюдением санитарноэпидемиологических требований.	Ежедневно	Ст. воспитатель, Мед.сестра