

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение городского округа Королёв Московской области
«Детский сад комбинированного вида №46 «Солнышко»
(МБДОУ «Детский сад №46»)

141091, Россия, Московская область,
городской округ Королёв,
микрорайон Юбилейный
ул.К.Д. Трофимова, 14

тел. 519-96-75
detskiisadsolnishko.lavrinenko@yandex.ru

Рассмотрено:
Напедагогич
ескомсовете
Протокол№1
от«28»августа2020г.

Утвержден
Заведующий
«Детский сад
№46 «Солнышко»
Приказ №139 от«31» августа 2020г.



Широкова С.И.

**План профилактической работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников
на основе современных здоровьесберегающих технологий.**

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.	-Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах. -Контрастное обливание ног в средней, старшей, и подготовительной группах; -Полоскание полости рта 1% соевым раствором или настоем трав во всех группах; -Топтание в тазаках с водой и галькой контрастной температуры во 2-й мл.	Ежедневно	Воспитатели, младший воспитатель, инструктор по физической культуре
2.	- Сон при температуре воздуха в спальне 18-21 градусов	Ежедневно	Воспитатели
3.	-Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна.	Ежедневно	Воспитатели
4.	-Проведение точечного массажа	Ежедневно	Воспитатели
5.	-Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	татели, младший воспи
6.	-Босохождение. Хождение босиком по покрытому и непокрытому полу.	Ежедневно	Воспитатели, младший воспитатель.
7.	-Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели, младший воспитатель.
8.	-Игры с водой с целью закаливания во 2-й младшей, и средней группах.	2 раза в неделю	Воспитатели

9.	-Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.	Ежедневно	Воспитатели, младший воспитатель.
10.	Тропа здоровья	Летний период	Воспитатели, младший воспитатель, инструктор по физической культуре
Профилактические мероприятия			
Цель: использование комплекса оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости, выделение основных факторов риска, снижение уровня функциональной напряженности детского организма.			
	-Самомассаж	3-4 раза в день	Воспитатели, медсестра
	-Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	1 раз год детей с 3-х лет	Врач-педиатр
	-Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Постоянно	Воспитатели, младший воспитатель.
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.			
	-Фрукты ли фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	Старшая медсестра повара
	-Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	Старшая медсестра повара
	-Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	Врач-педиатр, воспитатели.

-Ввести в рацион овощные салаты, овощи, чесночно - луковые закуски.	Ноябрь-апрель	медсестра повара
-Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	Старшая медсестра
<p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия.</p> <p>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.</p>		
-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, инструктор по физической культуре,
-Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель.
-Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели, инструктор по физической культуре
-Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика;	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по

- дыхательная гимнастика; - физкультминутки		физической культуре, музыкальный руководитель
-Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке и после сна	Воспитатели
-Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
-Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель.
-Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
-Дыхательные упражнения	Во время занятий	Воспитатели, инструктор по физической культуре

-Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, инструктор по физической культуре
-Корригирующая гимнастика	По плану	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Музыкально-оздоровительные мероприятия.		
Цель: сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;		
-Использование приемов релаксации: - минутки тишины; - музыкальные паузы;	3-4 раза в день	Воспитатели, музыкальный руководитель
-Психогимнастика в сочетании с само массажем.	Ежедневно	Воспитатели.
-Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели.
-Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели.
-Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, музыкальный руководитель.
-Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре

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, инструктор по физической культуре
Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель
Бодрящая и корригирующая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели.
Занятия с использованием методов музыкотерапии:	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель.
Музыкальные утренники и развлечения	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель
Санитарно - просветительская работа (с детьми, 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.		
-Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре
-Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Санитарно-просветительская работа с родителями.		

Цель: реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.		
-Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	По плану	Воспитатели
-Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану	Воспитатели
-Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	Постоянно	Воспитатели