**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 32**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД ЕКАТЕРИНБУРГ**

620149 г. Екатеринбург, ул. Михеева, д.4

Тел. +7(343)223-44-44/+7(343)223-43-33

 E-mail: madou32@bk.ru

Сайт: http://32.tvoysadik.ru

**Комплексный план оздоровительных и профилактических мероприятий**



|  |
| --- |
| ***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.2)Контрастное обливание ног в ср., ст., и подг. группах; 3)Полоскание полости рта во всех группах; | Ежедневно | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 2. | Сон при температуре воздуха в спальне 14-16 градусов | Ежедневно | Воспитатели |
| 3. | Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна для дыхательной и пищеварительной системы (ленивая гимнастика) | Ежедневно | Воспитатели |
| 4. | Проведение точечного массажа по методу Уманской  | Ежедневно | Воспитатели  |
| 5. | Проведение обучения методам дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой | СентябрьНоябрь,Январь,апрель | Мед.сестра |
| 6. | Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания | Ежедневно | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 7. | Хождение босиком по полу | Ежедневно | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 8. | Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах | Ежедневно | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 9. | Игры с водой с целью закаливания во 2-й мл. и средней группах | 2 раза в неделю | Воспитатели |
| 10. | Закаливание горла  | Ежедневно перед прогулкой декабрь-апрель | Мед.сестра, воспитатели  |
| 11. | Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием. | Ежедневно | Воспитатели, мл. воспитатели |
| **Физиотерапевтические мероприятия** ***Цель: использование эффективных методов и средств лечения, оздоровления, повышения адаптивности организма с хроническими или приобретенными патологическими формами заболевания.*** |
| 1. | Проведение общеукрепляющей терапии  | Весна, осень | Мед.сестра |
| 2. | Лечебное полоскание горла:- противовоспалительными травами (шалфей, ромашка) | Ноябрь-апрель | Мед.сестра, воспитатели |
| 3. | Общеукрепляющие чесночно-луковые ингаляции | Ноябрь-апрель | Мед. сестра |
| **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 | Врач- педиатр,мед.сестра |
| 2. | Интерферренпрофилактика часто болеющих детей | По показаниям | Врач-педиатр |
| 3. | Самомассаж | 3-4 раза в день | Воспитатели групп, мед.сестра |
| 4. | Лабораторное обследование часто болеющих детей (общий анализ крови, мочи, кал на я/гл.) | В теч. года2 раза в год | Мед.сестра,врач- педиатр |
| 5. | Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний. | 1 раз год детей с 3–х лет | Врач-педиатр ,мед.сестра |
| 6. | 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 ли фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня. | Постоянно | Мед.сестраповара |
| 2. | Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию. | Согласно меню и карт раскладок | Мед.сестраповара |
| 3. | Использовать в питании детей подверженных аллергии | Индивидуально  | Врач-педиатр, воспитатели групп |
| 4. | Ввести в рацион овощные салаты, овощи.  | Ноябрь-апрель | мед.сестраповара |
| 5. | Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой. | по плану | 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, инструктор по ФИЗО |
| 2. | Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением | Ежедневно | Воспитатели, инструктор по ФИЗОмузыкальный руководитель  |
| 3. | Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры. | Ежедневно на прогулке и в свободное время | Воспитатели, инструктор по ФИЗО |
| 4. | Интегрированные оздоровительные занятия, спортивные и музыкальные развлечения | 1 раз в месяц | Воспитатели, инструктор по ФИЗОмузыкальный руководитель |
| 5. | Оздоровительные паузы на НОД и в свободной деятельности:- гимнастика для глаз;- пальчиковая гимнастика;- дыхательная гимнастика;- массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев;- физкультминутки | Ежедневно | Воспитатели, инструктор по ФИЗОмузыкальный руководитель, учитель-логопед |
| 6.  | Оздоровительный бег | Ежедневно на прогулке и после сна | Воспитатели |
| 7. | Физкультурные досуги с участием родителей | 1 раз в месяц | Воспитатели, инструктор по ФИЗО,музыкальный руководитель |
| 8. | Праздники здоровья | 1 раз в месяц | Воспитатели, инструктор по ФИЗОмузыкальный руководитель. |
| 9. | Спортивные праздники | по плану | Воспитатели, инструктор по ФИЗОмузыкальный руководитель |
| 10. | Дыхательные упражнения | Во время НОД | Воспитатели, инструктор по ФИЗО |
| 11. | Плавание в «сухом» бассейне | По плану | инструктор по ФИЗО |
| 12. | Динамические упражнения | По плану | инструктор по ФИЗО ,воспитатели,медработник |
| 13. | Пальчиковая и артикуляционная гимнастика | Во время НОД | в инструктор по ФИЗО , воспитатели, учитель-логопед |
| 14. | Корригирующая гимнастика | По плану | инструктор по ФИЗО, воспитатели,медработник |
| ***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 |
| 2. | Использование приемов релаксации:- минутки тишины;- музыкальные паузы;- мелодекламация | 3-4 раза в день | Воспитатели, учитель-логопед, музыкальный руководитель |
| 3. | Психогимнастика в сочетании с самомассажем. | Ежедневно | Воспитатели, учитель-логопед |
| 4. | Пальчиковая и артикуляционная гимнастика | Во время НОД | Воспитатели, учитель-логопед |
| 5. | Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики. | Во время НОД | Воспитатели, учитель-логопед |
| 6. | Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления | Во время НОД | Воспитатели, учитель-логопед, музыкальный руководитель. |
| 7. | Дыхательная гимнастика | Ежедневно | Воспитатели, учитель-логопед, инструктор по ФИЗО |
| 8. | Интегрированные оздоровительные мероприятия | По плану | Воспитатели, учитель-логопед, инструктор по ФИЗО  |
| 9. | Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом:-  - игры и упражнения по развитию коммуникативных свя и коррекции нежелательных черт характера; - игры и упражнения по телесной терапии. | По плану | Воспитатели, учитель-логопед, инструктор по ФИЗО |
| 10. | Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию | По плану | Воспитатели, музыкальный руководитель |
| 11. | Бодрящая и корригирующая гимнастика с музыкальным сопровождением | Ежедневно после сна | Воспитатели, музыкальный руководитель |
| 12. | НОД с использованием методов музыкотерапии:* вокалотерапии – разучивание и исполнение народных песен;
* драматерапии - инсценировки и драматизации, изучение и проведение народных календарных праздников и обрядов;
* кинезотерапии – хореография, танец;
* инструментальную терапию – игра на музыкальных инструментах.
 | По плану | Воспитатели, музыкальный руководитель |
| 13. | Музыкальные утренники и развлечения | 1 раз в месяц | 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 | Основные специалисты |
| 2. | Интегрированные оздоровительные занятия.  | По плану | Основные специалисты |
| 3. | Работа по подпрограмме «Ребенок в безопасной среде» - занятия, практикумы, игры. | По плану | Основные специалисты |
| 4. | Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей. | Постоянно | Основные специалисты |
| **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 | Врач-педиатр,мед.сестра |
| 2. | Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: « Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада» | Ноябрь-декабрь | медсестра,заместитель заведующей по ВМР |
| 3. | Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии | 1 раз в квартал  | В ВоспитателиМ медработникиК основные специалисты |
| 4. | Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников детского сада | Постоянно | Заместитель заведующей по ВМР, 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, заместитель заведующей по ВМР |
| 6. | Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления | 2 раз в год | Заместитель заведующей по ВМР,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 |
| 2. | Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления. | По плану | Основные специалисты |
| 3. | Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей. | Постоянно  | Основные специалисты |
| ***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  | Медперсонал, заведующая, заместитель заведующей  |
| 2.  | Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий. | 2 раза в месяц | Медперсонал,Заместитель заведующей |
| 3. | Контроль за соблюдением режима дня в группах. | Ежедневно | Заместитель заведующей, медперсонал |
| 4. | Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон. | Ежедневно | Заместитель заведующей, медперсонал |
| 5. | Контроль за проведением закаливающих процедур. | Ежедневно | Заместитель заведующей,медперсонал |
| 6. | Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований. | Ежедневно | Заместитель заведующей, медперсонал |