

«Утверждаю»

Директор МОБУ СОШ с.Карагаево

Ахтямова Л.Н.

приказ № 120 от 30.08.2023

План работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников
дошкольной группы «Гульдар»
МОБУ СОШ с.Карагаево
муниципального района
Гафурийский район Республики Башкортостан

План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

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

Задачи:

1. Создание условий для двигательной активности и физического развития детей в группе).
 2. Использование здоровьесберегающих технологий и оздоровительных методик в работе дошкольной группы.
- Взаимодействие с родителями и социальными институтами по созданию здоровьесберегающего пространства о

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
Профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия.			
<u>Проведен ие специальных закаливающих процедур</u>			
<i>персонально и качественно организовать проведение закаливающих мероприятий, использовать апробированные закаливающие методики, систематическое и качественное их обновление.</i>			
	Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.	Ежедневно	Воспитатель, помощник воспитателя
	Сон при температуре воздуха в спальне 18-21 градусов	Ежедневно	Воспитатель, помощник воспитателя
	Проведение бодрящей гимнастики, лежа в постели после сна, использование дорожек здоровья	Ежедневно	Воспитатель
	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатель

	Босохождение. Хожение босиком по покрытому и непокрытому полу.	Летний период	Воспитатель, помощник воспитателя
	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.	Ежедневно	Воспитатель, помощник воспитателя
	Тропа здоровья	Летний период	Воспитатель

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	Воспитатель
Осмотр всех детей узкими специалистами (оториноларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	1 раза в год с 4-х лет	фельдшер

Организация питания.

Цель: обеспечение полноценным рациональным питанием, что предполагает обеспечение организма содержанием белков, углеводов, жиров, соответственно каждой возрастной группе, полноценным поступлением с пищей витаминное и минеральное веществ, что способствует повышению защитных сил организма, направленных против инфекции, нормализации обмена веществ.

Фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	повар
Использовать в рационе питания детей кислomолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	повар

Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипопергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	воспитатель группы, повар
Ввести в рацион овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуски.	Ноябрь-апрель	Воспитатель, помощник воспитателя, повар

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.

Физкультурные занятия по развитию двигательной активности дошкольников (в помещении и на воздухе) с использованием в конце занятия кратких валерологических бесед («О мышцах», «О значимости сердца в организме» и т.д.)	Ежедневно	Воспитатель
Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатель

Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатель
Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: — гимнастика для глаз; — пальчиковая гимнастика; — дыхательная гимнастика; — физкультминутки	Ежедневно	Воспитатель
Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке	воспитатель
Физкультурные досуги с участием родителей	2 раза в год	Воспитатель
Праздники здоровья	1 раз в месяц	воспитатель
Спортивные праздники	1 раз в квартал	воспитатель
Дыхательные упражнения	Во время занятий	Воспитатель
Динамические упражнения	По плану	Воспитатель
Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатель

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	Воспитатель
Психо гимнастика в сочетании с самомассажем.	Ежедневно	Воспитатель
Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатель
Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатель
Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатель
Дыхательная гимнастика	Ежедневно	воспитатель

Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом: — игры и упражнения по развитию коммуникативных связей и коррекции нежелательных черт характера;	По плану	Воспитатель
Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатель
Музыкальные утренняя и развлечения	1 раз в месяц	Воспитатель

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 вкладывать средства сохранения и укрепления своего здоровья.

Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно	Воспитатель
Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	Воспитатель

Проведение консультативной работы среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	Воспитатель
Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	Воспитатель
Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течение года	Воспитатель

Санитарнопросветительская работа с родителями.

Цель: реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.

Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	Сентябрь, май	Воспитатель
Консультации, практикумы для		

родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану воспитателей	Воспитатель
Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	В течении года	Воспитатель