

План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников

СП ДС «Берёзка» ГБОУ СОШ с.Майское

Цель: осуществление сохранения и укрепления здоровья детей, создание оздоровительного микросоциума в ДОО.

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
Закаливающие и лечебно-профилактические процедуры			
1.	Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели, помощник воспитатель
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	Воспитатели
6.	Босохождение. Хожение босиком по покрытому и непокрытому полу.	Ежедневно	Воспитатели
7.	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели
8.	Игры с водой с целью закаливания	2 раза в неделю	Воспитатели
9.	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.	Ежедневно	Воспитатели,
10	Самомассаж	3-4 раза в день	Воспитатели

Организация питания.

1.	Фрукты ли фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	завхоз
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	Завхоз, повар
3.	Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	повар

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1.	Физкультурные занятия по развитию двигательной активности дошкольников (в помещении и на воздухе) с использованием в конце занятия кратких валеологических бесед.	По расписанию	Воспитатели
2.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели
4.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели,
5.	Физкультурные досуги с участием	1 раз в	Воспитатели,

	родителей	квартал	
6.	Праздники здоровья	1 раз в квартал	Воспитатели,
7.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели
8.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	Воспитатели
9.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели,
11.	Корректирующая гимнастика	По плану	Воспитатели

МУЗЫКАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1.	Использование приемов релаксации: - минутки тишины; - музыкальные паузы;	3-4 раза в день	Воспитатели
2.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели
4.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели
5.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели
6.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели
7.	Бодрящая и корректирующая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели
8.	Музыкальные утренники и развлечения	По плану	Воспитатели

Санитарно-просветительская работа с детьми

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

	детей.		
Санитарно-просветительская работа с родителями.			
1.	Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	По плану	Воспитатели
2.	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану	Воспитатели
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	Постоянно	Воспитатели