

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ "Детский сад №10
"Солнышко"
Т.А.Молоткова



План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников на 2024-2025 учебный год

ЦЕЛЬ: создание условий для сохранения здоровья воспитанников, формирования основ здорового образа жизни, безопасного поведения воспитанников.

ЗАДАЧИ:

- Формировать представлений о здоровье, как о ценности, расширить представления о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботится о нем.
- Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
- Формировать положительные качества личности детей, нравственного и культурного поведения
- мотивов укрепления здоровья.

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
Проведение специальных закаливающих процедур			
Цель: Профессионально и качественно организовывать проведение закаливающих мероприятий, использовать апробированные закаливающие методики, систематическое и качественное их обновление.			
1.	Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах	Ежедневно	Воспитатели
2.	Проведение бодрящей гимнастики, лежа в постели после сна, использование дорожек здоровья	Ежедневно	Воспитатели
3.	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели , музыкальный руководитель
4.	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели
5.	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.	Самомассаж	4 раза в день	Воспитатели
2.	Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	1 раз в год	Медсестра
3.	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Постоянно	Воспитатели
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
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, музыкальный руководитель
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели
4.	Оздоровительные паузы на занятиях в свободной деятельности: — гимнастика для глаз; — пальчиковая гимнастика; — дыхательная гимнастика; — физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели
5.	Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке	Воспитатели
6.	Недели здоровья	1 раз в квартал	Воспитатели, музыкальный руководитель
7.	Спортивные праздники	1 раз в квартал	Воспитатели, музыкальный руководитель
8.	Туристические походы	1 раз в год	Воспитатели
9.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	Воспитатели, музыкальный руководитель
10.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, специалисты

Музыкально-оздоровительные мероприятия.

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

1.	Использование приемов релаксации: — минутки тишины; — музыкальные паузы;	3-4 раза в день	Воспитатели, музыкальный руководитель
2.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, музыкальный руководитель
3.	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, музыкальный руководитель
4.	Занятия с использованием методов	По плану	Воспитатели,

	музыкотерапии: - вокалотерапии – разучивание и исполнение народных песен; --драматерапии — инсценировки и драматизации, изучение и проведение народных календарных праздников и обрядов; – хореография, танец;		музыкальный руководитель
5.	Музыкальные утренники и развлечения	1 раз в месяц	Воспитатели, музыкальный руководитель
Психолого-педагогические мероприятия.			
Цель: сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями.			
1.	Сказкотерапия	1 раз в неделю	Воспитатели, педагог-психолог
2.	Релаксация	Ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог
3.	Психолого-педагогическое просвещение родителей	По запросу родителей	Педагог-психолог
4.	Индивидуальное консультирование родителей и педагогов	Ежедневно	Педагог-психолог
Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.			
Цель: повышение компетентности сотрудников ДОУ в плане оздоровительной деятельности.			
1.	Проведение консультативной работы среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	Заведующий, методист
2.	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь -декабрь	Методист, медсестра
3.	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течение года	Методист
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.	Сентябрь, май	Заведующий, методист
2.	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану	Методист, воспитатели
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	По плану	Методист, воспитатели