

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
детский сад № 10

Утверждено  
Заведующий МБДОУ детским садом № 10

Е.Б. Кастрюлина  
« 25 » 08 2020 г.



**План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья  
воспитанников.**

**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. 1) Контрастное обливание ног в ср., ст., и подг. группах; 2) Полоскание полости рта 1% солевым раствором или настоем трав во всех группах; 3) Топтание в тазаках с водой и галькой	Ежедневно	Инструктор по физ.воспитанию, воспитатели

	контрастной температуры во 2-й мл.		
3.	Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна.	Ежедневно	Воспитатели
4.	Проведение точечного массажа	Ежедневно	Воспитатели
5.	Проведение обучения методам дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой.	Сентябрь Ноябрь, Январь, апрель	Медсестра
6.	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
7.	Босохождение. Хожение босиком по покрытому и непокрытому 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,
9.	Игры с водой с целью закаливания в мл. и средней группах.	2 раза в неделю	Воспитатели
10.	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.	Ежедневно	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, инструктор по ФВ
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по ФВ
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели, инструктор по ФВ
4.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика;	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по ФВ

	- дыхательная гимнастика; - физкультминутки		
5.	Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке и после сна	Воспитатели, инструктор по ФВ
6.	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели, инструктор по ФВ
7.	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели, инструктор по ФВ
8.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, инструктор по ФВ
9.	Туристические походы	1 раз в год	Воспитатели, инструктор по ФВ
10.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	Воспитатели, инструктор по ФВ
11.	Динамические упражнения	По плану	Воспитатели, инструктор по ФВ
12.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, инструктор по ФВ
13.	Корригирующая гимнастика	По плану	Воспитатели, инструктор по ФВ

**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	Учителя-логопеды
2.	Использование приемов релаксации: - минутки тишины; - музыкальные паузы;	3-4 раза в день	Воспитатели, учителя-логопеды, музыкальный руководитель
3.	Психогимнастика в сочетании с само массажем.	Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед
4.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед
5.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед
6.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, учитель-логопед, музыкальный руководитель.
7.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, учитель-логопед, руководитель физического воспитания
8.	Музыкальные народные игры с арттерапевтическим эффектом:	По плану	Воспитатели, учитель-логопед,

	- игры и упражнения по развитию коммуникативных звонков и коррекции нежелательных черт характера; - игры и упражнения по телесной терапии.		руководитель физического воспитания
9.	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально- психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель
10.	Бодрящая и корригирующая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели, медработник
11.	Занятия с использованием методов музыкотерапии: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>вокалотерапии</u> – разучивание и исполнение народных песен;</li> <li>• <u>драматерапии</u> - инсценировки и драматизации, изучение и проведение народных календарных праздников и обрядов;</li> <li>• <u>кинезотерапии</u> – хореография, танец;</li> <li>• <u>инструментальную терапию</u> – игра на музыкальных инструментах.</li> </ul>	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель, медработник
12.	Музыкальные утренники и развлечения	По плану	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.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	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 воспитатели
2.	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану	Основные специалисты воспитатели
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	Постоянно	Основные специалисты воспитатели

