муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 1 присмотра и оздоровления»

(**МАДОУ № 1**)

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МАДОУ № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Ф. Кондрашова

Приказ № 55-од от 20.08.2024

**ПРИНЯТ**

на заседании Педагогического совета

Протокол № 1 от «20» августа 2024

**План укрепления здоровья и здорового образа жизни воспитанников**

**муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения**

**«Детский сад № 1 присмотра и оздоровления»**

**2024**

**Цель:** обеспечение системы физкультурно-оздоровительных мероприятий, позволяющих эффективно решать задачи охраны и укрепления здоровья воспитанников, формирование у участников образовательных отношений ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Задачи:**

- использовать оздоровительные методики и здоровье сберегающие технологии, систематическое и качественное их обновление;

- использовать комплекс оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости

- сочетать психолого-педагогические подходы с лечебно-профилактическими, диагностическими мероприятиями;

- оптимально выполнять оздоровительные, воспитательные и образовательные аспекты физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства;

- обеспечить полноценное и рациональное питание с целью повышения защитных сил организма, направленных против инфекции и интоксикации, а также нормализации обмена веществ.

**Профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы** | **Сроки** | **Ответственные** |
| **1** | 1) Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.  2) Контрастное обливание ног в группах дошкольного возраста | Ежедневно | Старшая медицинская сестра, воспитатели, |
| **4** | Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна. | Ежедневно | Старшая медицинская сестра, воспитатели |
| **5** | Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания. | Ежедневно | Старшая медицинская сестра, воспитатели |
| **6** | Босохождение. | Ежедневно | Старшая медицинская сестра, 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 | 1 раза в неделю | Воспитатели |
| **9** | Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием. | Ежедневно | Воспитатели |
| **10** | Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний. | 1 раз год детей с 3-х лет | Врач-педиатр, старшая медицинская сестра |
| **11** | Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи | Постоянно | Старшая медицинская сестра,  воспитатели |
| **12** | Общий оздоровительный массаж | 2 раза в год | Медсестра по массажу |
| **13** | Массаж грудной клетки, рефлекторный массаж стоп | 1 раз в год | Медсестра по массажу |
| **14** | Физиопроцедуры: тубус-кварц, ингаляции (по назначению врача) | По мере необходимости | Врач-педиатр  Медсестра по физиотерапии |
| **15** | Оценка состояния здоровья детского коллектива. | Постоянно | Старшая медицинская сестра |
| **16** | Антропометрия | Сентябрь,  март | Старшая медицинская сестра |
| **17** | Оценка физического развития детей по данным антропологических показателей. | Сентябрь,  март | Врач-педиатр |
| **18** | Оценка физического развития детей по результатам тестирования физической подготовленности. | Октябрь-апрель | Заместитель заведующего, старшая медицинская сестра |
| **19** | Анализ острой заболеваемости детей с учетом групповой заболеваемости. | Май | Старшая медицинская сестра |

**Организация питания**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы** | **Сроки** | **Ответственные** |
| **1** | Выполнение санитарно-гигиенических требований к организации питания. | Постоянно | Старшая медицинская сестра |
| **2** | Выполнение режима питания. | Постоянно | Старшая медицинская сестра |
| **3** | Организация питания в соответствии с десятидневным меню для двух возрастных категорий детей (ранний и дошкольный возраст) | Постоянно | Старшая медицинская сестра |
| **4** | Фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня. | В течение года | Старшая медсестра  повара |
| **5** | Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (при наличии справки о замене продуктов) | Индивидуально | Врач-педиатр, старшая медицинская сестра, воспитатели |
| **6** | Ввести в рацион овощные салаты, овощи, чесночно - луковые закуски. | Ноябрь-апрель | Старшая медсестра  повара |
| **7** | Витаминизированные напитки для детей с 3 лет  Прием витаминов «Пиковит» для детей с 1 года до 3 лет (с согласия родителей) | В течение года  Февраль-март | Старшая медсестра |
| **8** | Кислородные коктейли (с согласия родителей) | Осень, зима, весна | М/с по физиотерапии |

**Физкультурно-оздоровительные мероприятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы** | **Сроки** | **Ответственные** |
| **1** | Обеспечение травмобезопасности при организации двигательного режима | Постоянно | Старшая медицинская сестра, воспитатель |
| **2** | Выполнение санитарно-гигиенических условий проведения организационных форм двигательной активности таких как: дни здоровья, зарядки, утренняя гимнастика. | Постоянно | Старшая медицинская сестра, инструктор по ФК, воспитатели групп |
| **3** | Использование всех форм физического развития в режиме дня. | Постоянно | Воспитатели, старшая медицинская сестра |
| **4** | Физкультурные занятия по развитию двигательной активности дошкольников (в помещении и на воздухе) | 3 раза в неделю | Старшая медицинская сестра, воспитатели, инструктор по ФК, |
| **5** | Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры. | Ежедневно на прогулке и в свободное время | Старшая медицинская сестра, воспитатель, инструктор по ФК. |
| **6** | Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности:  - гимнастика для глаз;  - пальчиковая гимнастика;  - дыхательная гимнастика;  - физкультминутки | Ежедневно | Воспитатели,  музыкальный руководитель |
| **7** | Оздоровительный бег | Ежедневно на прогулке | Старшая медицинская сестра, воспитатели |
| **8** | Физкультурные досуги с участием родителей | 1 раз в квартал | Воспитатели,  Муз. руководитель |
| **9** | Праздники здоровья | 1 раз в месяц | Воспитатели,  Муз. руководитель. |
| **10** | Спортивные праздники | 2 раза в год | Воспитатели,  музыкальный руководитель |
| **11** | Дыхательные упражнения | Во время занятий | Старшая медицинская сестра, воспитатель |
| **12** | Динамические упражнения | По плану | Старшая медицинская сестра, воспитатели, инструктор по ФК. |
| **13** | Корригирующая гимнастика | По плану | Старшая медицинская сестра, воспитатели,  инструктор по ФК. |
| **14** | Бодрящая гимнастика | Ежедневно после сна | Старшая медицинская сестра, воспитатель |
| **15** | Занятия 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 |
| **16** | Музыкальные утренники и развлечения | По плану | Воспитатели, музыкальный руководитель |
| **17** | Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей. | Постоянно | Основные специалисты |

**Санитарно-просветительская работа с сотрудниками**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы** | **Сроки** | **Ответственные** |
| **1** | Усилить санпросветработу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению. | В течение года | Врач-педиатр, старшая медицинская сестра |
| **2** | Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии. | 1 раз в квартал | Воспитатели  медработники  основные специалисты |
| **3** | Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с. | Постоянно | Заместитель заведующего, основные специалисты |
| **4** | Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости». | В течение года | Медперсонал, Заместитель заведующего |
| **5** | Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления. | 1 раз в год | Заместитель заведующего Основные специалисты |

**Санитарно-просветительская работа с родителями**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы** | **Сроки** | **Ответственные** |
| **1** | Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья. | По плану | Основные специалисты  воспитатели |
| **2** | Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей. | Постоянно | Основные специалисты  воспитатели |

**Медико-педагогический контроль**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы** | **Сроки** | **Ответственные** |
| **1** | Усилить контроль организации рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей. | Ежедневно | Медперсонал, заведующая, Заместитель заведующего |
| **2** | Контроль соблюдения режима дня в группах. | Ежедневно | Заместитель заведующего медперсонал |
| **3** | Контроль двигательной активности во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон. | Ежедневно | Заместитель заведующего медперсонал |
| **4** | Контроль проведения закаливающих процедур. | Ежедневно | Заместитель заведующего медперсонал |
| **5** | Контроль соблюдения санитарно-эпидемиологических требований. | Ежедневно | Заместитель заведующего, медперсонал |