

**План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников  
на 2022-2023 учебный год**

**Цель:** созданий условий для охраны и укрепления здоровья детей, организации здоровьесберегающего пространства в дошкольных группах.

**Задачи:**

1. Создание условий для двигательной активности и физического развития детей.
2. Использование здоровьесберегающих технологий и оздоровительных методик в работе дошкольных групп.
3. Взаимодействие с родителями по созданию здоровьесберегающего пространства в дошкольных группах.

<b>№ п.п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Группа</b>	<b>Периодичность выполнения</b>	<b>Ответственные</b>
<b>1.</b>	<b>Оптимизация режима</b>			
1.1	Организация пребывания детей в дошкольных группах, в соответствии с возрастными особенностями, согласно, утверждённого режима для всех возрастных групп на тёплый и холодный период времени года.	все возрастные группы	Ежегодно	Воспитатели
1.2	Организация процесса адаптации вновь прибывших детей в группе. Ведение листов адаптации при поступлении детей в детский сад.	младшая группа	Ежегодно	Воспитатели
1.3	Организация прогулок: первую половина дня и вторую половина дня не менее 3-х часов	все группы	Ежедневно	Воспитатели
1.4	Организация дневного сна в соответствии с возрастными особенностями, согласно, установленного режима.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
1.5	Организация ООД в соответствии с СанПиН, обязательное проведение физкультминутки в середине ООД.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
1.6	Организация четырёх разового питания: 1 завтрак, 2 завтрак, обед, усиленный полдник.	все возрастные группы	Ежедневно	Повар, воспитатели, младший воспитателя
<b>2</b>	<b>Физкультурно – оздоровительная и профилактическая работа</b>			
2.1	Организация занятий по физическому развитию детей 3 раза в неделю: 2 раза – групповая, 1 раз – на открытом воздухе	все возрастные группы	Ежегодно	Воспитатели
2.2	Организация бесед с детьми по валеологии.	Группы младшего и старшего дошкольного возраста.	Согласно планам воспитателей	Воспитатели
2.2	Организация утренней гимнастики. Холодный период года – групповая. Тёплый период года – улица.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
2.3	Организация подвижных игр, спортивных упражнений, эстафет,	все возрастные	Ежедневно	Воспитатели

	соревнований, оздоровительного бега в группах и на прогулке.	группы		
2.4	Организация праздника здоровья.	все возрастные группы	Ежемесячно	Воспитатели
2.5	Организация воздушных, солнечных ванн в режимных моментах, гимнастика после сна.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
2.6	Организация водных процедур (гигиеничное умывание, мытьё рук перед приёмом пищи и по мере загрязнения) Гигиеническое обливание ног перед дневным сном, хождения по тропинки здоровья – тёплый период года.	все возрастные группы	Ежедневно Июнь, июль, август	Воспитатели
2.7	Ходьба босиком. Ходьба по массажным коврикам с целью закаливания и профилактики плоскостопия	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
2.7	Проведение дыхательной гимнастики с целью нормализации дыхания и сопротивляемости организма.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
2.8	Использование релаксационных пауз: - минутки тишины - музыкальные паузы	все возрастные группы	По плану воспитателей, специалистов	Воспитатели Специалисты
2.9	Использование традиционного и нетрадиционного оборудования в совместной и самостоятельной деятельности детей .	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
3.0	Осмотр детей узкими специалистами (детский педиатр, ЛОР, хирург, окулист)	все возрастные группы	Согласно плана медработника	Медработник
3.1	Организация проведения профилактических прививок	все возрастные группы	Согласно плана медработника	Медработник
3.2	Организация проведения профилактических мер против гриппа и вирусных заболеваний: - систематическое проветривание, - влажная уборка, - кварцевание	все возрастные группы	В осенний и весенний период	Воспитатели, младшие воспитатели
3.3	Обеспечение полноценного, рационального, здорового питания: - использование в меню детей фруктов, овощных салатов, фруктовых соков, напитков из садовых ягод, кисломолочных продуктов и.т.д.	все возрастные группы	Ежедневно	Администрация ОУ
4	<b>Мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья детей</b>			
4.1	Диагностика физической подготовленности детей (2 раза в год: начало и конец года)	Все возрастные группы	Сентябрь Май	Воспитатели
4.2	Мониторинг физического развития детей (рост, вес, объём груди, группа здоровья)	все возрастные группы	Раз в квартал	Медицинская сестра
4.3	Организация утреннего приёма с	все	Ежедневно	Воспитатели

	определением состояние детей	возрастные группы		
4.4	Заполнение медицинской карты	все возрастные группы	По мере необходимости	Согласно плана медработника
5	<b>Взаимодействие с родителями .</b>			
5.1	Организация родительских собраний посвящённых сохранению и укреплению здоровья детей.	все возрастные группы	Согласно, плана воспитателя	Воспитатели
5.2	Информационная и наглядная пропаганда о ЗОЖ: - на стендах во всех возрастных группах, - сайт детского сада - папки передвижки, - стенгазеты.	все возрастные группы	Систематическое	Воспитатели,
5.3	Консультации, беседы, практикумы с родителями по оздоровлению детей, используя современные методы и приёмы.	все возрастные группы	По мере необходимости	Воспитатели
5.4	Активное участие родителей в семейных спортивных праздниках.	все возрастные группы	Согласно плана, проводимых мероприятий.	Воспитатели
6	<b>Повышение компетентности педагогов в вопросах укрепления и сохранения здоровья детей</b>			
6.1	Организация выставок методической литературы на тему «Эффективные формы физкультурно – оздоровительной работы с детьми» (Опыт работы педагогов)			воспитатель
6.2	Организация посещения открытых мероприятий на тему: «Современные оздоровительные технологии в системе физкультурно – оздоровительной работы в ОУ». Просмотр открытых занятий.			Воспитатели, специалисты ОУ
6.3	Самообразование педагогов на тему: «Какая физкультура нужна дошкольнику?»			Воспитатели, специалисты ОУ
6.4	Проектная деятельность по реализации физкультурно – оздоровительного направления.			Воспитатели, специалисты ОУ