

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Пигаревский детский сад «Сказка»

Принята:
На заседании педагогического
совета МБДОУ «Пигаревский ДС»
Протокол № 4 от 31 августа 2021г



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Пигаревский ДС»
И.Г.Закутская
Приказ № 69 от 27 августа 2021г

План
работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников
на 2021-2022 учебный год
МБДОУ « Пигаревский ДС»

Работа по оздоровлению детей в ДОУ ведётся по следующим направлениям.

1. *Медицинское.* Систематический контроль состояния здоровья детей с его комплексной оценкой, ежемесячный анализ заболеваемости, профилактика заболеваний, своевременное выявление болеющих детей и направление на лечение, закаливание ребёнка, организация правильного рационального питания, контроль санитарного состояния ДОУ, просветительская работа с родителями и сотрудниками.

2. *Педагогическое.* Проведение диагностики и анализа физического и психического здоровья детей, проведение оздоровительных мероприятий, обучение детей основам здорового образа жизни, строгое соблюдение режима дня, двигательного режима.

3. *Методическое.* Изучение литературы по вопросам оздоровления детей, создание предметно-развивающей среды, организация консультативной работы для сотрудников и родителей воспитанников.

Система оздоровительной работы построена с учётом следующих принципов и подходов:

- *комплексный подход* обусловлен тем, что здоровье – понятие комплексное, характеризующееся: уровнем нервно-психического, физического, функционального и сопротивляемости организма, поэтому задачи оздоровительной работы должны быть направлены на улучшение показателей всех его критериев;
- *системный подход* – проведение комплекса оздоровительных мероприятий во всех возрастных группах в течение года без перерывов, постепенное увеличение силы закаливающего воздействия;
- *индивидуальный подход* учитывает состояние здоровья ребёнка при проведении всех видов оздоровительной работы, эмоциональный настрой ребенка;
- *разнообразие форм работы:* оздоровительное мероприятие проводится разнообразно, избегая монотонности, используются игровые формы;
- *соответствие режимным моментам:* оздоровительные мероприятия логично соотносятся с режимом дня, по возможности органично вплетаются в структуру занятий.

Правильно организованная и проведённая система оздоровления и закаливания:

- нормализует поведенческие реакции ребёнка;
- снизит инфекционно-воспалительное заболевание;
- улучшит показатели физического развития;
- повысит уровень физической подготовленности.

Оздоровительный режим ДОУ

Оздоровительные мероприятия	Особенности организации
<i>Воздушные процедуры</i>	
Прием детей на улице утром	Ежедневно в теплое время года.
Обеспечение температурного режима в помещениях.	Ежедневно, в группе – 21С -23С в спальне - 19С-20С
Проветривание помещений (в том числе сквозное);	Сквозное проветривание проводят не менее 10 мин. через каждые полтора часа в отсутствие детей и заканчивают за 30 мин. до их прихода с прогулки.

	Снижение температуры в помещении допускается на 2-4С
Сон при открытых фрамугах (без маек – в теплое время, в майках – в холодное)	В холодное время года фрамуги закрываются за 10 минут до сна; открывают во время сна с одной стороны и закрывают за 30 минут до подъема. В теплое время года сон организуют при открытых фрамугах, избегая сквозняка
Воздушные ванны (комнатные); в т.ч. контрастные	10-15 мин. при переодевании до и после дневного сна; во время гимнастики пробуждения, используя разницу температур (под одеялом и без; в спальне и проветренной группе)
Босохождение (массаж стоп)	По массажным дорожкам после физкультурного занятия и гимнастики пробуждения; летом – на улице (дозировано)
Утренняя гимнастика на улице Прогулки и игры на воздухе	В теплое время года В соответствии с температурами на улице
Соблюдение режима двигательной активности детей в течение дня	Ежедневно
<i>Солнечные процедуры</i>	
Обеспечение естественного и искусственного освещения групповых помещениях	Левостороннее освещение на занятиях в Частичное затемнение окон летом
Солнечные ванны	Утром, после полудня, использование отраженных лучей (в тени), дозирование процедуры
<i>Водные процедуры</i>	
Мытье рук	До еды, после еды, после прогулки, туалета; умывание водой комнатной температуры
Обширное умывание	Лица, шеи, рук до локтей - после сна
Мытье ног	Летом после прогулки (температура воды 29-35С), в холодное время - перед сном
<i>Нетрадиционные формы оздоровления</i>	
Самомассаж кистей и пальцев рук; ушных раковин	Постепенное обучение, начиная с младшей группы. Включены в оздоровительные паузы, выполняются 2-3 раза в день.
Дыхательная гимнастика Пальчиковая гимнастика Артикуляционная гимнастика Гимнастика для глаз	Постепенное обучение, начиная с младшей группы. Включены в оздоровительные паузы, выполняются ежедневно.
Кинезиологические упражнения	Ежедневно
Музтерапия	На занятиях (продуктивная деятельность) во время самостоятельной работы. 5-7 минут в начале дневного сна.

Психофизические упражнения	Ежедневно, по мере необходимости снятия напряженности эмоциональной возбудимости
<i>Организация вторых завтраков</i>	
Соки натуральные или фрукты	Ежедневно
<i>Профилактические мероприятия</i>	
Витаминотерапия (компот)	Ежедневно
Профилактика гриппа и простудных заболеваний (утренние фильтры, работа с родителями)	Ежедневно

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575779

Владелец Закутская Ирина Георгиевна

Действителен с 25.10.2021 по 25.10.2022