**КОМПЛЕКСНЫЙ ПЛАН**

**ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ**

**ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | | **Периодичность выполнения** | | **Ответственные** | | **Отметка о выполнении** |
| **1.** | **ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА** | | | | | | |
| Обеспечить контроль за выполнением плана мероприятий. | | В течение года | | Ст. воспитатель медсестра | |  |
| Регулярно проводить профилактические осмотры с целью выявления ослабленных, больных детей для взятия их на диспансерный учет. | | В течение года | | Врач  поликлиники, медсестра | |  |
| Организовать работу по проведению просветительских мероприятий направленных на снижение заболеваемости детей. Укрепление здоровья детей | | В течение года | | Ст. медсестра | |  |
| Создание условий двигательного режима по группам и комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы. | | В течение года | | Ст.  воспитатель, воспитатели | |  |
| Организация питания:  - витаминизация III-го блюда;  - введение в рацион питания соков, фруктов, овощей. | | Постоянно | | медсестра | |  |
| Проводить анализ заболеваемости детей по всем возрастным группам с отражением показателей на стендах. | | 1 раз в квартал | | Заведующая и медсестра | |  |
|  | Два раза в год проводить комплексные мероприятия по оздоровлению детей в период эпидемии гриппа *{физиотерапия-люстра, Чижевского, витаминотерапия).* | | Осень - весна | | медсестра | |  |
| Ежегодно вычислять эффективность оздоровления детей. | | Май, декабрь | | медсестра | |  |
| Уделять большое внимание рациональному питанию детей *{разнообразие блюд, достаточного содержания в них белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов)* | | Постоянно | | медсестра | |  |
| Постоянно внедрять и совершенствовать новые методы работы, направленные на оздоровление детей | | Постоянно | | воспитатель,  воспитатели | |  |
| **2.** | **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА** | | | | | | |
| Антропометрия | | Сентябрь, апрель | | Медицинская сестра | |  |
| Уточнение списка детей по группам здоровья | | Сентябрь | | Медицинская сестра | |  |
| Медико-педагогический контроль за проведением занятий и закаливающих процедур | | По плану | | Заведующая МДОУ, медицин­ская сестра, старший воспитатель | |  |
| Проведение мониторинга по физическому развитию | | Апрель | | Инструктор по физкультуре, старший воспитатель, воспитатели | |  |
| **3.** | **Использование физкультурно – оздоровительного пространства доу** | | | | | | |
| Физкультурные занятия в спортивном зале | | Еженедельно | | Инструктор по физкультуре, воспита­тели | |  |
| Физкультурные занятия на воздухе | | Старшая, подготовительная группа ежегодно; средняя, младшая группы в теплый период | | Инструктор по физкультуре, воспита­тели | |  |
| Физкультурные занятия в бассейне | | Еженедельно | | Инструктор по физкультуре, воспита­тели | |  |
| Посещение спортивного зала во второй половине дня | | Еженедельно | | Инструктор по физкультуре, воспита­тели | |  |
| Посещение тренажерного зала во второй половине дня | | Еженедельно | | Инструктор по физкультуре, воспита­тели | |  |
| Использование спортивного инвентаря в физкультурном уголке группы | | В течение дня | | Воспита­тели группы | |  |
| **4.** | **ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ** | | | | | | |
| Ежедневное проведение утренней гимнастики | | В течение года | | Воспитатели | |  |
|  | Проведение физкультминуток | | По мере необходимо­сти | | Воспитатели | |  |
| Ежедневное проведение гимнастики после сна | | В течение года | | Воспитатели | |  |
| Ежедневное проведение закаливающих мероприятий | | В течение года | | Воспитатели, медицинская сестра | |  |
|  | Широкая аэрация помещений в отсутствии детей | | В течение года | | Воспитатели, медицинская сестра | |  |
| Использование элементов дыхательной гимнастики А.Сметанкина в группе оздоровительной направленности (для детей с туберкулёзной интоксикацией). | | В течение года | | Воспитатели, медицинская сестра | |  |
| Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы, минутка поэзии | | В течение года | | Воспитатели | |  |
| **5.** | **ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА** | | | | | | |
| Проведение Дня здоровья | | Декабрь, май | | Инструктор по физкультуре, старший воспитатель, воспитатели | |  |
| Участие в спортивных мероприятиях | | В течение года | | Инструктор по физкультуре, старший воспитатель, воспитатели | |  |
| Проведение физкультурных досугов | | 1 раз в месяц | | Инструктор по физкультуре, старший воспитатель | |  |
| Проведение физкультурных праздников | | 2 раза в год | | Инструктор по физкультуре, воспита­тели | |  |
| Оборудование спортивных уголков в группах | | В течение года | | Инструктор по физкультуре, воспита­тели | |  |
| **6.** | **РАБОТА С КАДРАМИ** | | | | | | |
| Консультации для воспитателей:  - противоэпидемические мероприятия в детском саду;  - организация закаливающих мероприятий с детьми;  - значение двигательного режима для укрепления здоровья детей. | В течение года | | медсестра | |  | |
| Контроль при приготовлении блюд. Контроль при выполнении санитарно -гигиенических правил мытья посуды и инвентаря. Постоянное проведение  витаминизации третьего блюда | В течение года | | ст.медсестра | |  | |
|  | Организация прогулок с детьми:  - контролировать двигательную активность детей в течение дня;  - следить за сезонностью одежды, не допускать перегрева и  переохлаждения детского организма | (весенние -осенний период) | | Ст.  воспитатель,  воспитатели | |  | |
| Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления детей. | 1 раз в год | | медсестра | |  | |
| Консультации, практикумы для воспитателей, знакомящие с новыми методами оздоровления. | Ежеквартально | | медсестра | |  | |
| С целью профилактики травматизма провести мероприятия по охране жизни и здоровья детей с воспитателями и родителями детского сада. | Согласно годовому плану. | | ст. воспитатель, воспитатель | |  | |
| **7.** | **РАБОТА С ДЕТЬМИ** | | | | | | |
| Широко использовать в детском саду все виды физического воспитания направленные на укрепление здоровья детей:  - утренняя гимнастика с элементами дыхательной гимнастики;  - умывание водопроводной водой лица, шеи, рук до локтя, полоскание зева после приёма пищи;  - закаливающие мероприятия: температурный режим, гимнастика после сна, солнце, воздух и вода. | Постоянно | | Ст.  воспитатель, воспитатели, медсестра | |  | |
| Соблюдать правила изоляции больного ребёнка до прихода родителей. | Постоянно | | Воспитатели,  медсестра | |  | |
| Физкультурные занятия (один раз в неделю на воздухе) | 3 раза в неделю | | воспитатели | |  | |
| Познавательные занятия, знакомящие с организмом человека и дающие начальные знания по ОБЖ. | 1 раз в неделю в  подготовительной  группе | | воспитатели | |  | |
| Утренняя гимнастика | ежедневно | | воспитатели | |  | |
| Чистка зубов зубной пастой | Ежедневно после сна | | Воспитатели | |  | |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц | | Воспитатели | |  | |
| Праздник здоровья (Неделя Здоровья) | март | | Муз. руководитель | |  | |
| Музыкальный праздник | 1 раз в месяц | | воспитатели | |  | |
| Спортивный праздник | 2 раза в год | | воспитатели | |  | |
| Оздоровительный досуг | 1 раз в два месяца | | Воспитатели и  муз.  руководитель | |  | |
|  | Беседы с детьми о здоровье | 1 раз в наделю | | Воспитатели | |  | |
| Индивидуальные физические упражнения . | ежедневно | | Воспитатели | |  | |
| Музыкальное сопровождение режимных процессов | В течение дня | | Муз.  руководитель,  воспитатели | |  | |
| Использовать спортивные соревнования, игры, эстафеты | Постоянно | | Воспитатели, ст. воспитатель | |  | |
| **8.** | **РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ** | | | | | | |
| Информировать родителей (законных представителей):  - не принимать ребёнка без справки врача, отсутствующих более трех дней;  - своевременное проведение прививок | Постоянно | | Воспитатели, медсестра | |  | |
| Повышать эффективность работу среди родителей и по пропаганде здорового образа жизни. | Постоянно | | Заведующая, ст.  воспитатель,  воспитатели. | |  | |
| Консультации:  - о профилактике простудных заболеваний в домашних условиях;  - о проведении закаливания детей в ДОУ; | В течение года | | Воспитатели | |  | |
| Наглядная агитация: простуды можно избежать:  - респираторные заболевания детей дошкольного возраста;  - витамины и их значение для здоровья ребёнка;  - народная медицина. | Апрель | | Воспитатели, медсестра | |  | |
|  | День открытых дверей: - организация физкультурно-оздоровительной работы в МДОУ | Май | | медсестра, воспитатели | |  | |
| Лекторий:  - выступление врача -  педиатра «Об  адаптационном периоде  детей при оформлении в  школу». | май | | медсестра | |  | |
| Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здорового образа жизни. | 2 раза в год | | Воспитатели, ст. воспитатель | |  | |
| Информировать родителей о физической подготовленности детей с рекомендациями по укреплению здоровья и физическому совершенствованию. | Индивидуально в течение месяца | | медсестра | |  | |
| Профилактическая работа с родителями (папка -передвижки «Советы доктора Пилюлькина», ваставки детских рисунков, «Журнал здоровье для родителей» и т.п.) | Ежемесячно | | медсестра, воспитатели | |  | |
| **9.** | **ХОЗЯЙСТВЕННАЯ РАБОТА** | | | | | | |
| Нанесение разметки на спортплощадке | Сентябрь, апрель | | Инструктор по физкультуре, завхоз | |  | |
| Приобретение нового спортинвентаря, ремонт имеющегося | В течение года | | Директор МБДОУ, ст. воспитатель | |  | |