**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 | Врачполиклиники, 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-гоблюда;- введение в рационпитания 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:- противоэпидемическиемероприятия в детскомсаду;- организациязакаливающихмероприятий с детьми;- значение двигательногорежима для укрепленияздоровья детей. | В течение года | медсестра |  |
| Контроль при приготовлении блюд. Контроль при выполнении санитарно -гигиенических правил мытья посуды и инвентаря. Постоянное проведениевитаминизации третьего блюда | В течение года | ст.медсестра |  |
|  | Организация прогулок с детьми:- контролироватьдвигательную активностьдетей в течение дня;- следить за сезонностьюодежды, не допускатьперегрева ипереохлаждения 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 сэлементами дыхательнойгимнастики;- умываниеводопроводной водойлица, шеи, рук до локтя,полоскание зева послеприёма пищи;- закаливающиемероприятия: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 вподготовительнойгруппе | 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 имуз.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 ребёнкабез справки врача,отсутствующих болеетрех дней;- своевременноепроведение прививок | Постоянно | Воспитатели, медсестра |  |
| Повышать эффективность работу среди родителей и по пропаганде здорового образа жизни. | Постоянно | Заведующая, ст.воспитатель,воспитатели. |  |
| Консультации:- о профилактикепростудных заболеваний вдомашних условиях;- о проведениизакаливания детей в ДОУ; | В течение года | Воспитатели |  |
| Наглядная агитация: простуды можно избежать:- респираторныезаболевания детейдошкольного возраста;- витамины и их значениедля здоровья ребёнка;- народная медицина. | Апрель | Воспитатели, медсестра |  |
|  | День открытых дверей: - организация физкультурно-оздоровительной работы в МДОУ | Май | медсестра, воспитатели |  |
| Лекторий:- выступление врача -педиатра «Обадаптационном периодедетей при оформлении вшколу». | 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 |  |