

Принято
Общим собранием
МДОУ Мостовский детский сад
«Колосок»
протокол от 28.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ Мостовский
детский сад «Колосок»
Колоколова Т. Д. Колоколова
Приказ № 27 от 31.08.2023



**План
мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников
в МДОУ Мостовском детском саду «Колосок»**

Цель: Созданий условий для охраны и укрепления здоровья детей,
организации здоровьесберегающего пространства в ДОУ.

Задачи:

1. Создание условий для двигательной активности и физического развития детей (физкультурный зал, физкультурных центров во всех возрастных группах).
2. Использование здоровьесберегающих технологий и оздоровительных методик в работе ДОУ.
3. Взаимодействие с родителями и социальными институтами по созданию здоровьесберегающего пространства в ДОУ

Основные направления работы по укреплению здоровья детей

| № | Направление | Задачи |
|----|---------------------------|--|
| 1. | Мониторинг здоровья детей | - осуществлять целостный подход к выявлению уровня развития детей; - планомерно и целенаправленно отслеживать уровень развития каждого ребенка; - своевременно выявлять проблемы в развитии отдельных детей; - целенаправленно осуществлять коррекционную помощь нуждающимся детям. |

Основные направления работы по укреплению здоровья детей

| № | Направление | Задачи |
|----|-----------------------------------|--|
| 1. | Мониторинг здоровья детей | <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять целостный подход к выявлению уровня развития детей; - планомерно и целенаправленно отслеживать уровень развития каждого ребенка; - своевременно выявлять проблемы в развитии отдельных детей; - целенаправленно осуществлять коррекционную помощь нуждающимся детям. |
| 2. | Профилактика и оздоровление детей | <p>1. Проведение лечебно-профилактических мероприятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> * использование препаратов и процедур, способствующие нормализации функций иммунной системы организма, повышающие его неспецифическую резистентность к инфекционным агентам; * использование противовирусных препаратов, воздействующих на возбудителей гриппа и ОРЗ. <p>2. Проведение оздоровительных мероприятий и закаливающих мероприятий.</p> |
| 3. | Организация питания | <ul style="list-style-type: none"> - обеспечение поступления всех основных пищевых веществ в количествах, отвечающим физиологическим потребностям детского организма; - соблюдение определенного режима питания, режим является одним из основных условий, обеспечивающих рациональное питание, режим строится с учетом 10-часового пребывания детей в ДОУ, при организации 3-х разового питания с усиленным полдником; - создание условий для эстетического и культурно-гигиенического развития детей. |
| 4. | Организация питьевого режима | <ul style="list-style-type: none"> - соблюдение питьевого режима в детском саду в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.2660-10; - обеспечение доступность питьевой воды воспитанникам в течение всего времени нахождения в саду; - использование кипяченной питьевой воды, при условии ее хранения не более 3-х часов. |
| 5. | Проведению закаливающих процедур | <ul style="list-style-type: none"> - применять элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе; - использовать в работе специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные ванны. |
| 6. | Организация гигиенического | <ul style="list-style-type: none"> - обеспечение проветривания помещения ежедневно и |

| | |
|--|--|
| <p>режима Гигиена воздуха</p> | <p>неоднократно в отсутствие детей; - обеспечение сквозного проветривания не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. В помещениях групповых и спальнях следует обеспечить естественное сквозное или угловое проветривание. Проветривание через туалетные комнаты не допускается. В присутствии детей допускается широкая односторонняя аэрация всех помещений в теплое время года; - соблюдение значения температуры воздуха в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.2660-10:</p> |
| <p>7. Проведение противоэпидемиологических мероприятий</p> | <p>- обеспечение санитарного и противоэпидемического режима; - повышение специфического и неспецифического иммунитета; - прерывание возможных путей передачи и распространения инфекций; - допускать к посещению дошкольного учреждения детей, пропустивших 3 и более дня, возможен только со справкой от участкового врача.</p> |
| <p>8. Соблюдение гигиенических требований к игрушкам</p> | <p>- обеспечение ежедневного ухода за игрушками (моют ежедневно в конце дня горячей водой с 2% мыльно-содовым раствором в специально предназначенных для этого (промаркированных) тазах, затем промывают проточной водой (температура 37°C) и высушивают на воздухе); - обеспечение обработки игрушек согласно инструкции завода-изготовителя; - использование игрушек, которые не подлежат влажной обработке (мытьё, стирка) только в качестве дидактического материала; - обеспечение ежедневной обработки игрушек дезинфицирующими бактерицидными лампами в течение 30 минут.</p> |
| <p>9. Соблюдение санитарно-гигиенических требований к организации образовательного процесса и режима дня</p> | <p>- обеспечение оптимального соотношения периодов бодрствования и сна детей в течение суток и организация всех видов деятельности и отдыха в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями и возможностями организма; - обеспечение организации педагогического процесса: режим дня, учебная нагрузка (разработанная в соответствии с требованиями, содержащимися в новых санитарно-эпидемиологических правилах и нормах для ДООУ (СанПиН 2.4.1.2660-10) с учетом равномерного распределения умственной и физической нагрузки), образовательный план, график организации образовательного процесса, расписание непосредственно образовательной деятельности, организация двигательного режима, планирование воспитательно-образовательной деятельности детей; - обеспечение комплексного использования</p> |

| | |
|--|--|
| | фронтальных, групповых и индивидуальных форм организации воспитательно-образовательной работы. |
|--|--|

Действия воспитателей, младшего воспитателя, инструктора по физической культуре.

1. Создание благоприятного психологического климата в группе для вновь прибывших воспитанников через создание положительного настроения у детей;

2. Организация рационального двигательного режима:

- Организация усиления двигательного режима в течении дня: перед занятиями, между занятиями, во время прогулки, индивидуальная работа в утренний и вечерний отрезок времени;
- Увеличение (по возможности) продолжительности прогулок;
- Ежедневные пробежки во время прогулки, ходьба в быстром темпе;
- Увеличить на прогулке количество подвижных и спортивных игр;
- Организация физкультурных досугов и игр-соревнований, не менее 2 раз в месяц (согласуется с инструктором по физической культуре).

3. Организация оздоровительных мероприятий:

- Ежедневный прием детей на свежем воздухе, при наличии благоприятной погоды;
- Ввести и в систему проводить новые эффективные методы закаливания: босохождение, бодрящую гимнастику, дыхательную гимнастику;
- Усилить контроль за соблюдением детьми правил личной гигиены;
- Не допускать появления в группе детей с первыми признаками заболевания;
- Использовать игры с водой, как метод закаливания;
- Следить за осанкой детей;
- Использовать в работе включение музыки в режимные моменты;
- Проведение бесед о здоровом образе жизни;
- Осуществлять тщательный контроль в оздоровительных мероприятиях за детьми, пришедшими после больничного листа (исключить босохождение в течении 1-2 недель, сокращать длительность прогулки);
- Качественное проведение всех оздоровительных мероприятий.

4. Осуществлять преемственность в работе:

- Воспитателя и инструктора по физкультуре: индивидуальный подход, контроль за часто болеющими детьми, контроль за детьми после больничного (использовать систему снижения физической нагрузки);
- Воспитателя и инструктора по плаванию (мед. работника): тщательным образом следить за одеждой детей для выхода после бассейна, качественно просушивать волосы.

5. Осуществлять тщательный контроль за детьми, которые часто бывают на больничном.

6. Обязательное проветривание и использование рециркуляторов в помещениях группы по графику.

7. Провести работу с родителями:

- родительские собрания,
- консультации,
- конкурсы,
- спортивные праздники,
- недели здоровья,
- дни открытых дверей,
- папки-передвижки,
- беседы,
- личный пример педагогов.

Меры по охране и укреплению здоровья воспитанников

В ДОУ созданы условия для охраны и укрепления здоровья детей:

- строго соблюдается инструкция по охране жизни и здоровья детей;
- рекомендации по активизации двигательной активности детей в течение дня; тепловой и световой режим;
- проводятся закаливающие мероприятия;
- соблюдается режим прогулок.

Для профилактики простудных заболеваний используются: рециркуляторы, проводится С-витаминизация, закаливающие процедуры, точечный массаж и другие мероприятия. Ежегодно проводятся осмотры детей узкими специалистами. Ежемесячно старшим воспитателем проводится анализ посещаемости и заболеваемости. Принимаются меры по устранению выявленных причин заболеваемости.

| № | Мероприятия | Периодичность | Ответственный |
|---------------------------------------|--|---|--|
| 1. Организационные мероприятия | | | |
| 1 | Изучение нормативных документов федерального, регионального, муниципального уровня по вопросам охраны и укрепления здоровья | по мере поступления | старший воспитатель |
| 2 | Размещение информации по здоровьесбережению на сайте Учреждения, в содержании общеобразовательной программы, плане работы на год. | август-сентябрь (корректировка 1 раз в месяц) | Администратор сайта, старший воспитатель |
| 3 | Проведение планового и внепланового инструктажа по охране жизни и здоровья детей | 1 раз в 3 месяца /по мере необходимости | старший воспитатель |
| 4 | Включение вопросов охраны и укрепления здоровья детей в содержание оперативных совещаний с работниками учреждения | ежемесячно | старший воспитатель |
| 5 | Комплектование групп в соответствии с требованиями СанПиН | август | старший воспитатель |
| | | | |

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Цель: организация оптимального рационального двигательного режима, регламентированной по интенсивности физической нагрузки, которая полностью удовлетворяет потребность детей в движениях, соответствует функциональным возможностям растущего организма и способствует укреплению здоровья детей.

| № | Формы организации и длительность | Возрастные группы | Периодичность | Ответственные |
|---|---|---------------------------------|--|-----------------------------------|
| 1 | <i>1. Утренняя гимнастика</i> | | | |
| | 6-8 мин. | Младшая группа | Ежедневно | Воспитатель |
| | 6-8 мин. | Средняя группа | | |
| | 8-10 мин. | Старшая группа | | |
| | 8-10 мин. | Подготовительная к школе группа | | |
| 2 | <i>2. Организованная деятельность – физическая культура</i> | | | |
| | 15 мин. | Младшая группа | Три раза в неделю одно занятие на улице | Инструктор по физической культуре |
| | 20 мин. | Средняя группа | | |
| | 25 мин. | Старшая группа | | |
| | 30 мин. | Подготовительная к школе группа | | |
| 3 | <i>3. Физ.минутки</i> | | | |
| | 1-2 мин. | Младшая группа | Ежедневно во время образовательной деятельности | Воспитатель |
| | 2-3 мин. | Средняя группа | | |
| | 3-4 мин. | Старшая группа | | |
| | 3-4 мин. | Подготовительная к школе группа | | |
| 4 | <i>4. Подвижные игры</i> | | | |
| | 7-10 мин. | Младшая группа | 2-4 раза в день | Воспитатель |
| | 10-15 мин. | Средняя группа | | |
| | 15-20 мин. | Старшая группа | | |
| | 15-20 мин. | Подготовительная к школе группа | | |
| | <i>Спортивные игры</i> | | | |
| | - | Младшая группа | Целенаправленное обучение педагогом не реже одного раза в неделю | Воспитатель |
| | - | Средняя группа | | |
| | 15-20 мин. | Старшая группа | | |
| | 15-20 мин. | Подготовительная к школе группа | | |

| | | | | |
|------------|---|---------------------------------|--|---|
| | | | | |
| 5 | <i>5. Спортивные упражнения: катание на санках, велосипедах.</i> | | | |
| | 10 мин. | Младшая группа | Целенаправленное обучение педагогом не реже одного раза в неделю | Воспитатель Инструктор по физической культуре |
| | 15 мин. | Средняя группа | | |
| | 15-20 мин. | Старшая группа | | |
| | 15-20 мин. | Подготовительная к школе группа | | |
| 6 | <i>6. Физкультурные упражнения на прогулке</i> | | | |
| | - | Младшая группа | Ежедневно подгруппами и индивидуально | Воспитатель Инструктор по физической культуре |
| | 10-12 мин. | Средняя группа | | |
| | 10-15 мин. | Старшая группа | | |
| 10-15 мин. | Подготовительная к школе группа | | | |
| 7 | <i>7. Упражнения после дневного сна</i> | | | |
| | 4-5 мин. | Младшая группа | Ежедневно | Воспитатель |
| | 5-10 мин. | Средняя группа | | |
| | 5-10 мин. | Старшая группа | | |
| | 5-10 мин. | Подготовительная к школе группа | | |
| 8 | <i>8. Самостоятельная двигательная деятельность</i> | | | Воспитатель |
| | Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей | | | |
| 9 | <i>9. Спортивные развлечения</i> | | | |
| | 15 мин. | Младшая группа | 1-2 раза в месяц | |
| | 20 мин. | Средняя группа | | |
| | 25-30 мин. | Старшая группа | | |
| | 30-35 мин. | Подготовительная к школе группа | | |
| | <i>Спортивные праздники</i> | | | |
| | 2-3 раза в год | Младшая группа | День здоровья. Не реже 1 раза в квартал | |
| | 30 мин. | Средняя группа | | |
| | 40 мин. | Старшая группа | | |
| | 45 мин. | Подготовительная к школе группа | | |
| | <i>10. Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности:</i> | | | |
| | гимнастика для глаз; пальчиковая гимнастика; дыхательная гимнастика; физкультминутки | Младшая группа | Ежедневно | Воспитатель, инструктор по физической культуре |
| | | Средняя группа | | |
| | | Старшая группа | | |
| | | Подготовительная к школе группа | | |
| | Оздоровительный бег | | Ежедневно на прогулке и после сна | |

3.Проведение специальных закаливающих процедур.

Цель: Профессионально и качественно организованные закаливающие мероприятия, способствуют общеукрепляющему эффекту, мягкому закаливающему, повышают устойчивость организма стрессовым состояниям.

| Средство | Параметры, определяющие силу воздействия | Периодичность | Ожидаемый эффект | Ответственный |
|---|--|------------------------------------|-------------------------------|---------------|
| <i>Воздушные и солнечные процедуры</i> | | | | |
| 1. Ванны воздушные | Температура воздуха | 2-3 раза в день | Мягкий закаливающий | Воспитатель |
| 2. Ванны воздушные в движении | Температура воздуха | Ежедневно | Мягкий закаливающий | Воспитатель |
| 3. Ванны воздушные контрастные (теплый воздух/холодный воздух) | Разница температур | Ежедневно | Закаливающий | Воспитатель |
| 4. Ванны солнечные (при температуре воздуха не ниже 22 градусов и не выше 30 градусов в тени) | Яркость солнца и температура в тени | Ежедневно летом в солнечные дни | Общеукрепляющий | Воспитатель |
| 5. Дневной сон без маек | Температура воздуха | Ежедневно в весенне-летний периоды | Общеукрепляющий | Воспитатель |
| 6. Прогулки | Температура воздуха утром и вечером | Ежедневно | Общеукрепляющий, закаливающий | Воспитатель |
| 7. Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, | Температура воздуха | Ежедневно утром и вечером | Общеукрепляющий, закаливающий | Воспитатель |

| | | | | |
|--|--|---------------------------|---|-----------------------------------|
| перед физкультурным занятием. | | | | |
| <i>Водные процедуры</i> | | | | |
| 1. Игры с водой | Температура воды и воздуха | Ежедневно в летний период | Тонизирующий, активизирующий, закаливающий | Воспитатель |
| 2. Мытье ног перед сном | Температура воды | Ежедневно круглый год | Релаксирующий, активизирующий, закаливающий | Воспитатель |
| 3. Мытье рук, лица, шеи | Температура воды | Ежедневно круглый год | Тонизирующий, активизирующий, закаливающий | Воспитатель |
| 4. Полоскание горла прохладной водой | Температура воды и длительность процедуры (1-2 мин) | Ежедневно круглый год | Тонизирующий, активизирующий, закаливающий | Воспитатель |
| <i>Физическая активность</i> | | | | |
| 1. Массаж точечный | Интенсивность | Ежедневно | Активизирующий | Воспитатель |
| 2. Утренняя гимнастика | Интенсивность | Ежедневно | Активизирующий | Воспитатель |
| 3. Физкультурная образовательная деятельность | Интенсивность | 3 раза в неделю | Активизирующий | Инструктор по физической культуре |
| 4. Босохождение после сна по ребристым дорожкам и массажным коврикам | Продолжительность и температура пола | Ежедневно | Тонизирующий, активизирующий, закаливающий | Воспитатель |
| 5. Ходьба босиком по траве | Продолжительность и температура | Ежедневно в летний период | Тонизирующий, активизирующий, закаливающий | Воспитатель |
| 6. Дыхательная гимнастика | Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма | Ежедневно | Тонизирующий, активизирующий, закаливающий | Воспитатель |

| | | | | |
|--|--|----------------|-------------------------------|--|
| | и нормализации дыхания. | | | |
| 7. Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа | С целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах. | По плану групп | Тонизирующий, активизирующий, | Воспитатель |
| 8. Физические упражнения (подвижные игры на открытом воздухе по физической культуре) | Интенсивность и температура | Ежедневно | Активирующий, закаливающий | Воспитатель Инструктор по физической культуре |

4. Организация питания.

Цель: обеспечение полноценным рациональным питанием, что предполагает обеспечение организма содержанием белков, углеводов, жиров, соответственно каждой возрастной группе, полноценным поступлением с пищей витаминов и минеральных веществ, что способствует повышению защитных сил организма, направленных против инфекции и интоксикации, нормализации обмена веществ.

| № | Мероприятия | Периодичность | Ответственный |
|----|---|--------------------------------|--|
| 1. | Фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня | Весна, осень | Ответственный за составление меню |
| 2. | Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию. | Согласно меню и карт раскладок | Ответственный за составление меню |
| 3. | Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые). | Индивидуально | Ответственный за составление меню, воспитатель |
| 4. | Введение в рацион овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуска. | Ноябрь-апрель | Ответственный за составление меню, повар |
| 5. | Витаминизация третьих блюд лимонным соком. | Ноябрь-апрель | Ответственный за составление меню, повар |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 12 г. Азова
346783, г. Азов, ул. Красногоровская ,4
Тел. 8(863)42 6-35-56
E-mail : azovmdou12@mail.ru

ПРИКАЗ

от _____ 2020 г.

№ _____

**«Об утверждении Плана мероприятий по укреплению
и сохранению здоровья детей на 2020- 2021 учебный год»**

В соответствии с частью 4 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012
№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить прилагаемый «План мероприятий по укреплению и сохранению здоровья детей на 2020-2021 учебный год».
2. Разместить настоящий приказ на официальном сайте учреждения в течение десяти рабочих дней со дня издания настоящего приказа.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Заведующий МБДОУ №12 г. Азова _____ Т.А. Панченко

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575780

Владелец Панченко Татьяна Александровна

Действителен с 24.02.2021 по 24.02.2022

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262766

Владелец Колоколова Татьяна Дмитриевна

Действителен с 10.10.2023 по 09.10.2024