**КОМПЛЕКСНЫЙ ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ВОСПИТАННИКОВ СТРУКТУРНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ**

**«ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»**

***ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ, ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ***

 1.ПРОВЕДЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Содержание работы** | **Сроки** | **Ответственные** |
|  | **Длительное пребывание детей на воздухе:** |  | Воспитатели |
|  |  | 1. Утренний прием на участке (исключение: | Утренний |  |
|  |  | группы раннего возраста – если есть новые | прием |  |
|  |  | дети). |  |  |
|  |  | **2.** Дневная и вечерняя прогулка проводятся | Дневная и |  |
|  |  | ежедневно в соответствии с режимом каждой | вечерняя |  |
|  |  | возрастной группы. | прогулка в |  |
|  | **Особенности методики проведения:** | течение всего |  |
|  Осмотр участка перед каждой прогулкой. | года |  |
|  При необходимости, с участием детей, поливается |  |  |
|  |  | участок и песочница. |  |  |
|  Обязательно наличие головного убора у детей. |  |  |
|  | Соблюдение питьевого режима. |  |  |
|  | Обеспечение достаточной двигательной |  |  |
|  |  | активности (60% от всей прогулки отводится на |  |  |
|  |  | двигательную активность) |  |  |
|  | **Утренняя гимнастика:** | Ежедневно в | Воспитатели |
|  | Проводится утром ежедневно на участке. | утренний |  |
|  Младший возраст 8-10 мин. | отрезок |  |
|  Старший возраст 10-15 мин. | времени |  |
|  |  | **Особенности методики проведения:** |  |  |
|  Никакой заорганизованности, строгих правил и |  |  |
|  |  | требований. Следует обеспечить приподнятое |  |  |
|  |  | эмоциональное настроение. |  |  |
|  | Формы проведения: традиционная, обыгрывание |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | какого-либо сюжета, использование подвижных игр с |  |  |
|  | разным уровнем активности, использование |  |  |
|  | элементов ритмической гимнастики, танцевальных |  |  |
|  | движений, хороводов |  |  |
|  | **Сон без маек:** | В соответствии | Воспитатели |
|  |  | **Особенности методики проведения:** | с режимом дня |  |
|  | Температура в помещении должна быть не ниже |  |  |
|  |  | 18 градусов. |  |  |
|  Обеспечивается спокойная обстановка перед сном |  |  |
|  |  | и во время сна. |  |  |
|  | Детям «группы риска» увеличиваем длительность |  |  |
|  | сна (укладывание первыми и подъём последними) |  |  |
|  | **Обширное умывание:** | Проводится | Воспитатели |
|  |  | **Особенности методики проведения:** | ежедневно во |  |
|  |  | Рекомендуется использовать специальную | время |  |
|  |  | методику: | гигиенических |  |
|  Открыть кран с водой, намочить правую ладошку | процедур в |  |
|  |  | и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой | умывальной |  |
|  |  | руки. То же - другой рукой. | комнате |  |

* Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  Намочить обе ладошки и умыть лицо. |  |  |
|  |  Ополоснуть, «отжать» руки, вытереть насухо. |  |  |
|  |  |  |  |
|  | **Мытьё ног прохладной водой:** | Проводится в летнее время | Воспитатели |
|  |  Ноги нужно мыть проточной водой на деревянной | ежедневно |  |
|  | решетке с помощью лейки или ковша. | после |  |
|  |  Процедуры начинают с температуры воды 27-28 | прогулки. |  |
|  | градусов, снижая её каждые два дня на 1-2 градуса | В умывальной |  |
|  | до конечной температуры 15 градусов (немного | комнате |  |
|  | холоднее комнатной). |  |  |
|  | Вытираются ноги насухо только индивидуальным |  |  |
|  | полотенцем |  |  |
|  | **Игры с водой:** | На прогулке, | Воспитатели |
|  |  Игры с водой проводятся в плескательных | при установив |  |
|  | бассейнах, тазиках, фонтанчиках и т.д. | шейся тёплой |  |
|  | Необходимо иметь картотеку игр с водой | погоде |  |
|  | **Босохождение (по траве, по мокрому песку, по неровной земле и гальке):** | На прогулке, | Воспитатели |
|  |  | при установив |  |
|  |  Рекомендуется осмотр участка на наличие травмоопасных предметов. | шейся тёплой |  |
|  | Начинать надо с пробежки. Длительность до 1-3 мин. |  |  |
|  | Движения должны быть непрерывными. Можно поиграть в подвижные игры босиком |  |  |
|  | После процедуры обуться в сухую обувь и походить ещё 5-10мин. |  |  |
|  | **Питьевой режим:** | Обеспечивает | Воспитатели |
|  |  Количество чашек должно быть больше | ся в течение |  |
|  | количества детей. | всего дня по желанию детей |  |
|  | Кипячёная вода в чайнике должна быть заранее охлаждена | . |  |
|  |  |  |  |

2.ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | *Комплексная оценка состояния здоровья детей:* | Начало | Педиатр, | медсестра, |
|  | - анкетирование родителей; | учебного | воспитатели, |
|  | - сбор социального анамнеза; | года |  | родители, | инструктор |
|  | - обследование физического развития и состояния |  |  | по физкультуре |
|  | здоровья; |  |  |  |  |
|  | - осмотр педиатром; |  |  |  |  |
|  | - составление индивидуальных рекомендаций |  |  |  |  |
| 2. | Создание оптимальных санитарно-гигиенических условий: | Втечениегода | Заведующий, завхоз, |
|  | - обеспечение санитарно-гигиенических | коллектив ДОО |
|  |  |  |
|  | условий содержания помещений; |  |  |
|  | - соблюдение воздушно-теплового режима; |  |  |
|  | - предупреждение переохлаждения и |  |  |
|  | перегревания детей;- формирование культурно-гигиенических |  |
|  | навыков |
|  |  |  |  |  |
| 3. | *Специальная профилактика инфекционных* | По |  | Медсестра |
|  | *заболеваний:* | индивидуаль |  |
|  | - прививки по индивидуальному календарю с | ному |  |  |
|  | календарю |  |
|  | учётом состояния здоровья детей и |  |
|  |  |  |  |
|  | аллергической настроенности их организма |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 4. | *Повышение неспецифической сопротивляемости* | В | течение | Медсестра, |
|  | *организма:* | года |  | воспитатели, |
|  | - приём витаминных препаратов; |  |  | родители, инструктор |
|  |  |  | по физкультуре |
|  | - введение в рацион питания продуктов, |  |  |
|  |  |  |  |
|  | содержащих фитонциды (лук, чеснок); |  |  |  |
|  | - своевременное обеспечение каждого ребёнка |  |  |  |
|  | чесночным амулетом; |  |  |  |
|  | - организация щадящего режима для детей, |  |  |  |
|  | перенёсших заболевания; |  |  |  |
|  | - точечный массаж |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 5. | *Диетотерапия:* | В | течение | Медсестра, |
|  | - рациональное, сбалансированное по белкам, | года |  | воспитатели |
|  | жирам, углеводам питание с исключением |  |  |  |
|  | пищевых аллергенов (по показаниям); |  |  |  |
|  | -витаминизация третьего блюда аскорбиновой |  |  |  |
|  | кислотой в течение всего года; |  |  |  |
|  | - коррекция обмена витаминов: широкое |  |  |  |
|  | использование овощей, фруктов |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 6. | *Закаливающие процедуры:* | В | течение | Медсестра, |
|  | - воздушные ванны; | года |  | воспитатели, |
|  | - дневной сон в хорошо проветренной спальне; |  |  | родители, инструктор |
|  | - прогулка 2 раза в день; |  |  | по физкультуре |
|  |  |  |  |
|  | - мытьё рук до локтя холодной водой; |  |  |  |
|  | - босохождение |  |  |  |
|  | - дорожки здоровья; |  |  |  |
|  | - сон без маек в тёплый период года |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 7. | *Индивидуальный подход к детям в адаптационные* | В | течение | Медсестра, |
|  | *периоды:* | года |  | воспитатели |
|  | при поступлении в детский сад, при переходе в |  |  |  |
|  | другую группу, после перенесённых заболеваний; |  |  |  |
|  | ступенчатая система адаптации (начиная с 2-х часов |  |  |  |
|  | пребывания ребёнка в группе и до полного дня в |  |  |  |
|  | течение 2-4-х недель.) |  |  |  |
| 8. | *Санитарно-просветительная работа с* | В | течение | Заведующий, |
|  | *коллективом ДОО:* | года |  | Медсестра |
|  | - о профилактике ОРВИ и гриппа; |  |  |  |
|  | - оказание первой медицинской помощи; |  |  |  |
|  | - о профилактике и лечении различных |  |  |  |
|  | заболеваний; |  |  |  |
|  | - о санитарном состоянии групп, помещений д/с; |  |  |  |
|  | - о заболеваемости детей по группам и их |  |  |  |
|  | причинам |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 9 | *Взаимодействие с семьёй:*- информация родителей о проведениилечебно-профилактической работы в ДОО;- ознакомление родителей с приёмамиконтроля над состоянием здоровья детей;- обеспечение единообразия требованийпедагогов и родителей в процессе воспитаниядетей;- консультирование родителей специалистами:врачом, медсестрой, инструктором пофизической культуре, педагогами;- привлечение родителей к участию вфизкультурных праздниках и соревнованиях | Втечениегода | Заведующий,медсестра, |

3.ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | С-витаминизация блюд(витаминизация третьего блюда аскорбиновой кислотой) | В течение | Заведующий,медсестра, завхоз |
|  | года |
|  |  |  |
| 2. | Выполняются нормы питания по фруктам, овощам, сокам, мясу и др. | В течение |
|  | года |
| 3. | Режим питания соответствует возрасту детей | В течение |
|  |  | года |
| 4. | Рациональное, сбалансированное по белкам, жирам,углеводам питание с исключением пищевыхаллергенов (по показаниям) | В течение |
|  | года |
|  |  |
| 5. | Коррекция обмена витаминов: широкоеиспользование овощей, фруктов | В течение |
|  | года |
|  |  |  |  |

4.ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Физкультурные занятия 2 раза в неделю в зале и 1 раз на свежем воздухе в неделю во всех возрастных группах  | В течение | Инструктор по |
|  | учебного | физкультуре |
|  | года |  |
| 2. | Физкультурные досуги (ежемесячно) | В течение | Инструктор по |
|  |  | учебного | физкультуре, |
|  |  | года | воспитатели |
| 3. | Физкультурные праздники (2 раза в год) | В течение | Инструктор по |
|  |  | учебного | физкультуре, |
|  |  | года | воспитатели |
| 4. | Утренняя гимнастика (ежедневно) | В течение | Воспитатели |
|  |  | года |  |
| 5. | Гимнастика после сна (ежедневно) | В течение | Воспитатели |
|  |  | года |  |
| 6. | Дорожки «Здоровья» | В течение | Воспитатели |
|  |  | года |  |
| 7. | Закаливающие мероприятия | В течение | Инструктор по |
|  |  | года | физкультуре, |
|  |  |  | воспитатели |
| 8. | Дыхательная гимнастика (ежедневно) | В течение | Воспитатели, |
|  |  | учебного | инструктор по |
|  |  | года | физкультуре, |
|  |  |  | музыкальный |
|  |  |  | руководитель |
| 9. | Физкультурные минутки, паузы (ежедневно) | В течение | Воспитатели |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | учебного |  |
|  |  | года |  |
| 10. | Упражнения на профилактику плоскостопия (ежедневно) | В течение | Медсестра, |
|  | учебного | инструктор по |
|  |  | года | физкультуре, |
|  |  |  | воспитатели |
| 11. | Занятия по ОБЖ (1 раз в месяц)  | В течение | Медсестра, |
|  |  | учебного | инструктор по |
|  |  | года | физкультуре, |
|  |  |  | воспитатели, муз. |
|  |  |  | руководитель |
| 12. | Соблюдение режима двигательной активности в течение дня (ежедневно) | В течение | Инструктор по |
|  | учебного | физкультуре, |
|  |  | года | воспитатели, муз. |
|  |  |  | руководитель |
| 13. | Подвижные и динамичные игры (ежедневно) | В течение | Инструктор по |
|  |  | учебного | физкультуре, |
|  |  | года | воспитатели, муз. |
|  |  |  | руководитель |
| 14. | Пешие прогулки | В течение | Инструктор по |
|  |  | года | физкультуре, |
|  |  |  | воспитатели |

5.МУЗЫКАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И КОРРЕКЦИОННЫЕ

МЕРОПРИЯТИЯ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Ритмопластика | Во время музыкальной и | Муз. руководитель, |
|  |  | физкультурной деятельности | инструктор по |
|  |  |  | физкультуре |
| 2. | Динамические паузы | Во время непосредственноорганизованной деятельности, 2-5 мин., по мере утомляемости детей | Воспитатели, |
|  |  | инструктор по |
|  |  | физкультуре, муз. |
|  |  | руководитель |
| 3. | Подвижные и спортивные игры | Как часть физкультурногозанятия, на прогулке. Ежедневнодля всех возрастных групп. | Воспитатели, |
|  | инструктор по |
|  | физкультуре, муз. |
|  |  | руководитель |
| 4. | Релаксация | В зависимости от состояния детей | Воспитатели, |
|  | и целей педагог определяет | инструктор по |
|  | интенсивность технологии. Для | физкультуре, муз. |
|  |  | всех возрастных групп | руководитель |
| 5. | Технологии эстетической | Реализуются в деятельности | Воспитатели, |
|  | направленности | художественно-эстетического | инструктор по |
|  |  | цикла, при посещении музея, | физкультуре, муз. |
|  |  | театров, выставок и | руководитель |
|  |  | пр.,оформлении помещений к |  |
|  |  | праздникам и др. Для всех |  |
|  |  | возрастных групп |  |
| 6. | Гимнастика пальчиковая | С младшего возраста | Воспитатели, |
|  |  | индивидуально либо с | инструктор по |
|  |  | подгруппой ежедневно в любое | физкультуре, муз. |
|  |  | свободное время, а также в | руководитель, |
|  |  | непосредственно образовательной | медсестра |
|  |  | деятельности |  |
| 7. | Гимнастика для глаз | С младшего возраста | Воспитатели, |
|  |  | индивидуально либо с | инструктор по |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | подгруппой ежедневно в любое | физкультуре, муз. |
|  |  | свободное время, а также в | руководитель, |
|  |  | непосредственно образовательной | медсестра |
|  |  | деятельности в зависимости от |  |
|  |  | интенсивности зрительной |  |
|  |  | нагрузки (по 3-5 мин.) |  |
| 8. | Гимнастика дыхательная | В различных формах | Воспитатели, |
|  |  | физкультурно-оздоровительной | инструктор по |
|  |  | работы и в других видах | физкультуре, муз. |
|  |  | деятельности | руководитель, |
|  |  |  | медсестра |
| 9. | Арт-терапия | Использование элементов арт- | Воспитатели, |
|  |  | терапии в музыкальной | инструктор по |
|  |  | деятельности, на физкультуре и | физкультуре, муз. |
|  |  | других видах деятельности | руководитель |
| 10. | Технологии музыкального | В различных формах | Воспитатели, |
|  | воздействия | физкультурно-оздоровительной | инструктор по |
|  |  | работы, в музыкальной | физкультуре, муз. |
|  |  | деятельности | руководитель |
| 11. | Сказкотерапия | Как часть деятельности | Воспитатели, |
|  |  |  | педагог по |
|  |  |  | театрализованной |
|  |  |  | деятельности |
| 12. | Технологии воздействия цветом | Правильно подобранные цвета | Заведующий, воспит |
|  |  | снимают напряжение и повышают | атели, инструктор |
|  |  | эмоциональный настрой ребёнка. | по физкультуре, |
|  |  |  | медсестра |