# **Комплексный план оздоровительных и профилактических мероприятий**

На 2014-2015год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы** | **Сроки** | **Ответственные**  |
| 1. | 1) Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.2)Полоскание полости рта настоем трав во всех группах; | Ежедневно | инструктор по физической культуревоспитатели медсестра |
| 2. | Сон при температуре воздуха в спальне 14-16 градусов,  | Ежедневно | Воспитатели  |
| 3. | Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна для дыхательной и пищеварительной системы. | Ежедневно | Воспитатели |
| 4. | Проведение точечного массажа  | Ежедневно | Воспитатели  |
| 5. | Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания. | Ежедневно | Воспитатели  |
| 6. | Босохождение. Хождение босиком по покрытому и непокрытому полу. | Ежедневно | Воспитатели  |
| 7. | Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах. | Ежедневно | Воспитатели  |
| 8. | Игры с водой с целью закаливания  | 2раза в неделю | Воспитатели  |
| 9. | Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием. | Ежедневно | Воспитатели, младшие воспитатели |
| **Организация питания.** |
| 1. | Фрукты ли фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня. | Весна, осень |  Медсестра повар |
| 2. | Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию. | Согласно меню и карт раскладок |  Медсестра повар |
| 3. | Ввести в рацион овощи, чесночно-луковые закуски.  | Ноябрь-апрель |  Медсестра повар |
| 5. | Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой. | Ноябрь-апрель |  медсестра |
| ***Физкультурно-оздоровительные мероприятия*** |
| 1. | Физкультурные занятия по развитию двигательной активности дошкольников (в помещении и на воздухе) с использованием в конце занятия кратких валеологических бесед («О мышцах», «О значимости сердца в организме» и т.д.) | Ежедневно  | Воспитатели, Инструктор по физкультуре |
| 2. | Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением | Ежедневно | Воспитатели, Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель  |
| 3. | Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры. | Ежедневно на прогулке и в свободное время | Воспитатели, Инструктор по физкультуре |
| 4. | Интегрированные оздоровительные занятия | 1 раз в месяц | Воспитатели, Инструктор по физкультуремузыкальный руководитель |
| 5. | Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности:- гимнастика для глаз;- пальчиковая гимнастика;- дыхательная гимнастика;- массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев;- физкультминутки | Ежедневно | Воспитатели, Инструктор по физкультуремузыкальный руководитель |
| 6. | Физкультурные досуги с участием родителей | 1 раз в месяц | Воспитатели, Инструктор по физкультуремузыкальный руководитель |
| 8. | Праздники здоровья | 1 раз в месяц | Воспитатели, Инструктор по физкультуре музыкальный руководитель. |
| 9. | Спортивные праздники | 2 раза в год | Воспитатели,  Инструктор по физкультуремузыкальный руководитель |
| 10.  | Туристические походы | 1 раз в год | Воспитатели,родители, Инструктор по физкультуре |
| 11. | Дыхательные упражнения | Во время образовательной деятельности | Инструктор по физкультуре,Воспитатели  |
| 13. | Динамические упражнения | По плану | воспитатели,Инструктор по физкультуре |
| 14. | Пальчиковая и артикуляционная гимнастика | Во время занятий | Инструктор по физкультуре,Воспитатели,Муз.руководит.Учитель-логопед |
| ***Санитарно- просветительская работа*** ***(с детьми, сотрудниками, родителями)*** |
| **Санитарно-просветительская работа с детьми.** |
| 1. | Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни. | Ежедневно |  Медсестра  |
| 2. | Интегрированные оздоровительные занятия.  | По плану | Медсестра  |
| 4. | Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей. | Постоянно | Медсестра  |
|  **Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.** |
| 1. | Усилить санпросветработу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению. | В течение года | Медсестра  |
| 2. | Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада» | Ноябрь-декабрь | Заведующей  |
| 3. | Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии | 1 раз в квартал  | Воспитателимедсестра, |
| 4. | Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с. | Постоянно | Медсестра |
| 5. | Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости». | В течение года | Заведующей Медсестра  |
| 6. | Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления | 1 раз в год | Заведующей Педагоги  |
| **Санитарно-просветительская работа с родителями.** |
| 1. | Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья. | По плану | Педагоги |
| 2. | Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления. | По плану | Педагоги |
| 3. | Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей. | Постоянно  | Педагоги |
| ***Медико-педагогический контроль*** |
| 1. | Усилить контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей. | Ежедневно  | заведующая, медсестра |
| 2.  | Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий. | 2 раза в месяц | Заведующая  |
| 3. | Контроль за соблюдением режима дня в группах. | Ежедневно | Заведующая Медсестра |
| 4. | Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон. | Ежедневно | заведующей, воспитатель |
| 5. | Контроль за проведением закаливающих процедур. | Ежедневно | Медсестравоспитатель |
| 6. | Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований. | Ежедневно | Заведующей медсестра  |

**Заведующая д/с\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Б.А.Ткаченко**