# **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 культуре  воспитатели  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 физкультуре  музыкальный 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 физкультуре  музыкальный руководитель | | | | |
| 6. | | Физкультурные досуги с участием родителей | | 1 раз в месяц | Воспитатели,  Инструктор по физкультуре  музыкальный руководитель | | | | |
| 8. | | Праздники здоровья | | 1 раз в месяц | Воспитатели,  Инструктор по физкультуре  музыкальный руководитель. | | | | |
| 9. | | Спортивные праздники | | 2 раза в год | Воспитатели,  Инструктор по физкультуре  музыкальный 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 | | | Воспитатели  медсестра, | | |
| 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 | | | | Медсестра  воспитатель | |
| 6. | | Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований. | | Ежедневно | | | | Заведующей медсестра | |

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