**План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников**

**на  2022 – 2023 учебный год**

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.
2. Использование здоровьесберегающих технологий и оздоровительных методик в работе ДОУ.
3. Взаимодействие с родителями по созданию здоровьесберегающего пространства в ДОУ.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п | Содержание | Группа | Периодичность выполнения | **Ответственные** |
| 1. | **Оптимизация режима** | | | |
| 1.1 | Организация пребывания детей в ДОУ, в соответствии с возрастными особенностями, согласно, утверждённого режима для  всех возрастных групп на тёплый и холодный период времени года. | все возрастные группы | Ежегодно | Воспитатели |
| 1.2 | Организация процесса адаптации вновь прибывших детей в группе. Ведение листов адаптации при поступлении детей в детский сад. | младшая группа | Ежегодно | Воспитатели |
| 1.3 | Организация прогулок : первую половина дня и вторую половина дня не менее 3-х часов | Все группы | Ежедневно | Воспитатели |
| 1.4 | Организация дневного сна в соответствии с возрастными особенностями, согласно,  установленного режима. | все возрастные группы | Ежедневно | Воспитатели |
| 1.5 | Организация НОД  в соответствии с СанПиН, обязательное проведение физкультминутки в середине НОД. | все возрастные группы | Ежедневно | Воспитатели |
| 1.6 | Организация четырёх разового питания:  1 завтрак, 2 завтрак, обед, полдник. | все возрастные группы | Ежедневно | Повар,  воспитатели,  помощник воспитателя |
| 2 | **Физкультурно – оздоровительная и профилактическая работа** | | | |
| 2.1 | Организация занятий по физическому развитию детей 3 раза в неделю: 2 раза – групповая, 1 раз – на открытом воздухе | все возрастные группы | Ежегодно | Воспитатели. |
| 2.2 | Организация бесед с детьми по валеологии. | Группы младшего и старшего дошкольного возраста. | Согласно,  планам воспитателей | Воспитатели |
| 2.2 | Организация утренней гимнастики.  Холодный период года – групповая.  Тёплый период года – улица. | все возрастные группы | Ежедневно | Воспитатели |
| 2.3 | Организация подвижных игр, спортивных упражнений, эстафет, соревнований, оздоровительного бега в группах и на прогулке. | все возрастные группы | Ежедневно | Воспитатели |
| 2.4 | Организация праздника здоровья. | все возрастные группы | Ежемесячно | Воспитатели |
| 2.5 | Организация воздушных, солнечных ванн в режимных моментах, гимнастика после сна. | все возрастные группы | Ежедневно | Воспитатели |
| 2.6 | Организация водных процедур (гигиеничное умывание умывание, мытьё рук перед приёмом пищи и по мере загрязнения)  Гигиеническое обливание ног перед дневным сном, хождения по тропинки здоровья  – тёплый период года. | все возрастные группы | Ежедневно    Июнь, июль, август | Воспитатели |
| 2.7 | Ходьба босиком. Ходьба по массажным коврикам  с целью закаливания и профилактики плоскостопия. | все возрастные группы | Ежедневно | Воспитатели |
| 2.7 | Проведение дыхательной гимнастики с целью нормализации дыхания и сопротивляемости организма. | все возрастные группы | Ежедневно | Воспитатели |
| 2.8 | Использование релаксационных пауз:  - минутки тишины  - музыкальные паузы | все[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)  возрастные  группы | Согласно, планам воспитателей,  специалистов | Воспитатели  Специалисты |
| 2.9 | Использование традиционного и нетрадиционного оборудования в совместной и самостоятельной деятельности детей . | все возрастные группы | Ежедневно | Воспитатели |
| 3.0 | Осмотр детей узкими специалистами (детский педиатр, ЛОР, хирург, окулист) | все возрастные группы | Согласно плана амбулатории | Согласно плана амбулатории |
| 3.1 | Организация проведения профилактических прививок согласно, календаря прививок. | все возрастные группы | Согласно плана амбулатории | Согласно плана амбулатории |
| 3.2 | Организация проведения профилактических мер против гриппа и вирусных заболеваний:  - систематическое проветривание,  - влажная уборка,  - кварцевание | все возрастные группы | В осенний и весенний период | Воспитатели.  Помощники воспитателя |
| 3.3 | Обеспечение полноценного, рационального, здорового питания:  - использование в меню детей фруктов, овощных салатов, фруктовых соков, напитков из садовых  ягод, кисломолочных продуктов и.т.д. | все возрастные группы | Ежедневно | Администрация ДОУ |
| 4 | **Мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья детей** | | | |
| 4.1 | Диагностика физической подготовленности детей (2 раза в год: начало и конец года) | Все возрастные группы | Сентябрь  Май | Воспитатели |
| 4.2 | Мониторинг физического развития детей (рост, вес, объём груди, группа здоровья) | все возрастные группы | Раз в квартал | амбулатория |
| 4.3 | Организация утреннего приёма с определением состояние детей | все возрастные группы | Ежедневно | Воспитатели |
| 4.4 | Заполнение медицинской карты | все возрастные группы | По мере необходимости | Согласно плана амбулатории |
| 5 | **Взаимодействие с родителями .** | | | |
| 5.1 | Организация родительских собраний посвящённых сохранению и укреплению здоровья детей. | все возрастные группы | Согласно, плана воспитателя | Воспитатели |
| 5.2 | Информационная и наглядная пропаганда о ЗОЖ :  - на стендах во всех возрастных группах,  - сайт детского сада  - папки передвижки,  - стенгазеты. | все возрастные группы | Систематическое | Воспитатели, |
| 5.3 | Консультации, беседы, практикумы с родителями по оздоровлению детей, используя современные методы и приёмы. | все возрастные группы | По мере необходимости | Воспитатели |
| 5.4 | Активное участие родителей в семейных спортивных праздниках. | все возрастные группы | Согласно планов проводимых мероприятий. | Воспитатели |
| 6 | **Повышение компетентности педагогов в вопросах укрепления и сохранения здоровья детей.** | | | |
| 6.1 | Организация выставок методической литературы на тему « Эффективные формы физкультурно – оздоровительной работы с детьми» (Опыт работы педагогов) |  |  | воспитатель |
| 6.2 | Организация посещения открытых районных методических объединений на тему «Современные оздоровительные технологии в системе физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ». Просмотр открытых занятий. Опыт работы. |  |  | Воспитатели, специалисты ДОУ |
| 6.3 | Самообразование педагогов на тему: «Какая физкультура нужна дошкольнику?» |  |  | Воспитатели, специалисты ДОУ |
| 6.4 | Проектная деятельность по реализации физкультурно – оздоровительного направления в ДОУ. |  |  | Воспитатели, специалисты ДОУ |