

## ЧДС «Солнечный город» г. Калуги

### План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников

Цель: Создать условия для

охраны и укрепления здоровья детей, создать оздоровительное пространство в ЧДС.

**Задачи:**

1. Создание условий для двигательной активности и физического развития детей.
2. Использование здоровьесберегающих технологий и оздоровительных методик в работе ЧДС, систематическое и качественное их обновление.
3. Взаимодействие с родителями по созданию здоровьесберегающего пространства в ЧДС.
4. разработка методов и средств повышения адаптивности организма с хроническими или приобретенными патологическими формами.

№ п.п	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные
1.	<b>Оптимизация режима</b>			
1.1	Организация пребывания детей в ЧДС, в соответствии с возрастными особенностями, согласно, утверждённого режима для всех возрастных групп на тёплый и холодный период времени года	все группы	Ежегодно	Ст. воспитатель Воспитатели
1.2	Организация процесса адаптации вновь прибывших детей в группе.	младшая группа	Ежегодно	Ст. воспитатель Воспитатели
1.3	Организация прогулок: первую половина дня и вторую половину дня не менее 3-х часов	все группы	Ежедневно	Воспитатели

1.4	Организация дневного сна в соответствии с возрастными особенностями, согласно установленного режима	все группы	Ежедневно	Воспитатели
1.5	Организация НОД в соответствии с СанПиН, обязательное проведение физкультминутки в середине НОД	все группы	Ежедневно	Воспитатели
1.6	Организация четырёх разового питания: 1-завтрак, 2-завтрак, 3-обед, 4-уплотнённый полдник	все группы	Ежедневно	Повар, воспитатели, помощник воспитателя
2	<b>Физкультурно – оздоровительная и профилактическая работа</b>			
2.1	Организация занятий по физическому развитию детей 3 раза в неделю: младший возраст (3 раза физкультурный зал), старший возраст (2 раза – физкультурный зал, 1 раз – на открытом воздухе)	все группы	Согласно расписанию НОД	Ст. воспитатель, Воспитатели.
2.2	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
2.3	Сон при температуре воздуха в спальне +19 градусов	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
2.4	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Все группы	Ежедневно	Воспитатели

2.5	Организация утренней гимнастики Холодный период года – физкультурный зал. Тёплый период года – улица.	все группы	Ежедневно	Воспитатели
2.6	Организация подвижных игр, спортивных упражнений, эстафет, соревнований, оздоровительного бега в группах и на прогулке	все группы	Ежедневно	Воспитатели
2.7	Организация спортивных вечеров досуга	все группы	Ежемесячно	Воспитатели
2.8	Организация воздушных, солнечных ванн в режимных моментах, гимнастика после сна	все группы	Ежедневно	Воспитатели
2.9	Организация водных процедур (гигиеничное умывание, мытьё рук перед приёмом пищи и по мере загрязнения)	все группы	Ежедневно	Воспитатели
2.10	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - физкультминутки	все группы	Ежедневно	Воспитатели
2.11	Ходьба по массажным коврикам в целях профилактики плоскостопия	все группы	Ежедневно	Воспитатели
2.12	Использование традиционного и нетрадиционного оборудования в совместной и самостоятельной деятельности детей	все группы	Ежедневно	Воспитатели

3.1	Организация проведения профилактических мер против гриппа и вирусных заболеваний: - систематическое проветривание, - влажная уборка, - кварцевание	все возрастные группы	В осенний и весенний период	Воспитатели, младшие воспитателя
3.2	Обеспечение полноценного, рационального, здорового питания: - использование в меню детей фруктов, овощных салатов, фруктовых соков и т.д.	все возрастные группы	Ежедневно	

Д  
и  
р  
е  
к  
т  
о  
р  
,  
п  
о  
в  
а  
р

	<b>Мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья детей</b>			
4.1	Диагностика физической подготовленности детей (2 раза в год: начало и конец года)	Все возрастные группы	Сентябрь апрель	Ст. воспитатель Воспитатели
4.2	Организация утреннего приёма с определением состояния детей	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
5	<b>Взаимодействие с родителями</b>			
5.1	Организация родительских собраний, посвящённых сохранению и укреплению здоровья детей.	все группы	Согласно плана	Воспитатели
5.2	Спортивные праздники	все группы	2 раза в год	Воспитатели
5.3	Физкультурные досуги с участием родителей	все группы	1 раз в квартал	Воспитатели
5.4	Информационная и наглядная пропаганда о ЗОЖ: - на стендах во всех возрастных группах, - сайт детского сада, - в вк, - информационные уголки, - стенгазеты	все возрастные группы	В течение года	Воспитатели

5.3	Консультации, беседы, практикумы с родителями по оздоровлению детей, используя современные методы и приёмы	все возрастные группы	По мере необходимости	Ст. воспитатель Воспитатели
6	<b>Повышение компетентности педагогов в вопросах укрепления и сохранения здоровья детей</b>			
6.1	Организация выставок методической литературы на тему « Эффективные формы физкультурно – оздоровительной работы с детьми» (Опыт работы педагогов)	все возрастные группы	октябрь	Ст. воспитатель
6.2	Организация посещения открытых методических объединений на тему «Современные оздоровительные технологии в системе физкультурно – оздоровительной работы в ЧДС». Просмотр открытых занятий. Опыт работы.	все возрастные группы	В течение года	Ст. воспитатель, Воспитатели, специалисты
6.3	Проектная деятельность по реализации физкультурно – оздоровительного направления.	все возрастные группы	В течение года	Воспитатели, специалисты
6.4	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	все группы	1 раз в год	

Д

И  
Р  
Е  
К  
Т  
О  
Р  
,  
С  
Т  
·  
В  
О  
С  
П  
И  
Т  
А  
Т  
Е  
Л  
Ь



6.5	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение	все е гр уп пы	Ноябрь-декабрь
-----	---	----------------------------	----------------

Ст.  
вос  
пит  
ател  
ь

### 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.

1.	Фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Ежедневно	Повар
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню	Повар.
3.	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	Повар
4.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи.	Ноябрь-апрель	Повар
5.	Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	Повар

--

*Цель: формирование у воспитанников представлений о роли здоровья в жизни человека, потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни и владеть средствами*

*сохранения и  
укрепления своего  
здоровья*

1.  
Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.

Ежедневно  
Основные  
специалисты

2.  
Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.

Постоянно  
Основные специалисты

3.  
Пальчиковая и артикуляционная гимнастика

постоянно  
Воспитатели

4.  
Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.

постоянно  
Воспитатели

5.  
Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления

постоянно  
Воспитатели