

Принят
на педагогическом совете
МБДОУ № 3 «Берёзка»
Протокол № _____

от «___» _____ 2019 г.

Утверждаю
заведующий МБДОУ № 3 «Берёзка»

_____ Литвинова Н.С.

Приказ № _____ от "___" _____ 2019 г.

**План работы по сохранению и укреплению здоровья
ВОСПИТАННИКОВ
на 2019 - 2020 учебный год
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 3 «Берёзка» Азовского района**

Цель: Осуществление охраны и укрепления здоровья детей, создание оздоровительного микросоциума в ДОУ.

Задачи:

использование оздоровительных методик, систематическое и качественное их обновление; сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;

использование методов и средств повышения адаптивности организма с хроническими или приобретенными патологическими формами.

С целью сохранения и укрепления здоровья воспитанников ДОУ одной из главных задач является физкультурно-оздоровительная работа с детьми, которая ставит своей целью активизацию двигательной активности детей в течение дня, соблюдение режима дня, который соответствует функциональным возможностям ребенка, его возрасту, укрепление физического здоровья детей, которая включает: утреннюю гимнастику, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, индивидуальную работу по развитию движений на прогулке, гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами, занятия по физической культуре в спортивном зале. В теплый период, одно из занятий по физической культуре обязательно проводится на свежем воздухе. Самостоятельная двигательная активность, физкультурные досуги и праздники. Положительные эмоции, повышение настроения, обеспечение физического благополучия – результаты, к которым стремится инструктор по физической культуре при организации занятий физической культуры. Поэтому занятия построены в игровой форме, подобрано музыкальное сопровождение под фортепиано и магнитофон, используются элементы костюмов героев, нестандартное оборудование. Медицинская служба учреждения осуществляет систематический контроль за нагрузкой и состоянием здоровья детей, оказывает необходимую помощь. Составляются планы оздоровительных мероприятий, и осуществляется контроль за проведением физкультурных занятий и закаливающих процедур. В зависимости от возраста детей в каждой группе подобран свой комплекс специальных видов закаливания.

Основные направления:

Организация двигательной деятельности детей.

Лечебно-профилактическая работа.

Закаливание.

Организация физкультурных мероприятий.

Совместная работа детского сада и семьи.

1.Медико-педагогическая деятельность.

№	Мероприятия	Месяц	Ответственные
1.	Анализ медицинской документации вновь прибывших воспитанников и доведение до сведения педагогов информации о группе здоровья и особенностях здоровья каждого ребёнка.	сентябрь	мед.сестра
2.	Мероприятия по адаптации вновь прибывших воспитанников. Медико-педагогическое совещание	сентябрь-январь	мед.сестра, воспитатели, учитель-логопед
3.	Рейд по проверке санитарного состояния групп.	2 раза в месяц	заведующий, мед.сестра зам.зав. по АХР
4.	1. Анализ заболеваемости за 1 квартал. 2. Разработка плана профилактических мероприятий по ОРЗ и гриппу.	ноябрь	мед.сестра
5.	О профилактике гриппа.	январь	мед.сестра
6.	1. Анализ заболеваемости за 2 квартал. 2.Право детей на охрану здоровья – Конвенция о правах.	февраль	мед.сестра, воспитатели
7.	1. Анализ заболеваемости за 3 квартал. 2. Консультация «Профилактика заболеваний у детей в весенний период».	апрель	мед.сестра, воспитатели
8.	Анализ детей по группам здоровья на конец учебного года. Медико-педагогическое совещание	май	мед.сестра, учитель-логопед
9.	Реализация системы мероприятий в ДОУ по оздоровлению детей.	в течение года	мед. сестра, воспитатели

10.	Подбор мебели для воспитанников всех возрастных групп по результатам антропометрии.	в течение года	мед. сестра, воспитатели
11.	Создание условий по снижению заболеваемости воспитанников: -соблюдение режима дня и режима образовательной деятельности, - соблюдение плана оздоровительных мероприятий, - профилактика нарушения осанки и плоскостопия, - витаминизация блюд, - сотрудничество с родителями.	постоянно	мед. сестра, воспитатели

2.Медико-психолого-педагогические совещание

1.	Анализ сводных данных медицинских карт по группам здоровья детей.	сентябрь	мед. сестра
2.	Результаты диагностики детей на начало года. Адаптация детей к условиям детского сада.	октябрь	мед. сестра воспитатели
3.	Итоги работы за год. Мониторинг заболеваемости воспитанников.	май	мед. сестра

3.ПРИМЕРНАЯ СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственный
МОНИТОРИНГ				
1.	Определение уровня физического развития.	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	медсестра инструктор по физической культуре,
ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	воспитатели
2.	Физическая культура в зале и на воздухе	Все группы	2,3 раза в неделю	инструктор по физической культуре /воспитатели
3.	Подвижные игры и спортивные игры.	Все группы	2 раза в день	воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Старший возраст	Ежедневно	воспитатели групп
6.	Спортивные игры.	Старшая, подготовительная группы	По сезонам	воспитатели групп
7.	«Минутки шалости» /музыкальные разминки/	Все группы	Ежедневно	воспитатели групп
8.	Физкультурные досуги	2мл.гр. – подг. гр.	1 раз в месяц	инструктор по физической культуре
9.	Физкультурные праздники	средняя-подг. гр.	2 раза в год	инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель,
10.	День здоровья	2мл. – подг. группы,	1 раз в квартал	инструктор по физической культуре, медсестра, музыкальный руководитель, воспитатели

4.СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Задачи.

- развивать у детей интерес к своему здоровью
- формировать становление ценностей здорового образа жизни
- способствовать овладению его элементарными нормами и правилами
- различать свое состояние (удовольствия, радости, страха, грусти);
- формировать потребность принимать закаливающие процедуры.

Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
прием детей на свежем воздухе; умывание; мытье рук выполнение всех форм двигательного режима; сбалансированное питание; прогулка перед обедом; сон; закаливающие процедуры; прогулка после дневного сна;	игра, чтение, рассказ, показ, игровое упражнение, беседа, наблюдение	во всех видах совместной с педагогом деятельности	соблюдение в семье норм здорового образа жизни, игра, чтение, рассказ, показ, игровое упражнение, беседа
Мероприятия		Периодичность	Ответственный
Профилактика гриппа и простудных заболеваний: режимы проветривания, утренние фильтры, мероприятия по повышению компетентности родителей.		В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции	медсестра

5.СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ.

Цель закаливания: формирование у детей способности легко и быстро адаптироваться к изменениям природно-климатических условий.

Задача закаливания: обеспечение тренировки защитных сил организма и повышение его устойчивости к воздействию постоянно меняющихся факторов среды.

Организация закаливания: использование основных природных факторов окружающей среды (воздуха, воды и солнца) с учетом состояния здоровья детей и отдельного ребенка, их предшествующую закаленность, а также уровень подготовки в этих вопросах персонала дошкольного учреждения и родителей.

Индивидуальный подход при закаливании:

учет возраста, состояния здоровья, перенесенных заболеваний, особенностей развития, а также домашних условий каждого ребенка.

Критерии оздоровления:

- снижение острой заболеваемости;
- динамика развития и формирования здоровья;
- успешное выполнение программных задач.

Виды закаливания, используемые в работе с детьми

Закаливание воздухом

1. Воздействие свежего воздуха на ребенка ("воздушная ванна")

Используется в повседневной жизни. Не требуют специально отведенного для них времени:

переодевание до и после ночного и дневного сна, сон при открытых окнах или фрамугах; физкультурные занятия и утренняя гимнастика в облегченной одежде; оголение конечностей в групповом помещении; прогулка.

Неукоснительное соблюдение режима проветривания.

2. Хожение босиком.

В летнее время ходьба босиком по хорошо очищенному грунту. Начинается в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2—3 минут до 10—12 минут и при более низких температурах воздуха (до 22—20°C).

Ходьба босиком в помещении в холодный период года. Перед дневным сном ребенок идет до своей кровати босиком по дорожке из гигиенических ковриков.

Закаливание водой

1. В повседневной жизни.

Умывание после дневного сна с использованием круглый год холодной воды из-под крана с расширением зоны воздействия. Незакаленные дети первоначально моют лицо и кисти рук, затем постепенно переходят к мытью шеи, верхней части груди, спины и предплечий.

2. Полоскание рта и горла: с 4 лет ребенок приучается полоскать горло утром и вечером водой комнатной температуры.

3. Умывание в облегченной одежде (труссы, майка).

4. Специальные закаливающие воздействия.

Закаливание

солнцем

Используется в повседневной жизни и в виде специальных воздействий. При этом используются воздействия общие и местные. Закаливание солнечными лучами в повседневной жизни происходит во время свето-воздушных или солнечных ванн на прогулке.

6. Взаимодействие детского сада с семьей по сохранению и укреплению здоровья детей.

Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры окружающих их людей. Так как ни одна, даже самая лучшая система работы по оздоровлению детей дошкольного возраста с использованием традиционных и нетрадиционных методов не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

Основными формами сотрудничества с семьей при этом являются:

-индивидуальное сотрудничество (анкетирование, «*обратная связь*», консультации, беседы, домашние задания, «*Почта доверия*»- анонимные обращения и пожелания педагогов и родителей);

-коллективное сотрудничество (родительские собрания, круглые столы, тренинги, деловые игры, семинары, досуги, групповые и индивидуальные консультации, открытые занятия);

-наглядно-информационное сотрудничество (стенды, «*памятки для родителей*», выставки работ детей и родителей, фотовыставки);

-активное участие родителей в жизни ребенка (*подвижные игры, совместные занятия и праздники, соревнования, походы*).

Совместная работа с семьей в нашем дошкольном учреждении строится на следующих принципах, определяющих ее содержание:

- единства – родители знакомятся с целями и задачами, с методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду;

- систематичности и последовательности работы (*в соответствии с конкретным планом*) в течение всего периода пребывания ребёнка в детском учреждении;

- индивидуального подхода к каждому ребенку и к каждой семье.