**Управление делами Президента Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Центр развития ребенка – детский сад №3»**

**План мероприятий по улучшению здоровья воспитанников**

**на 2016-2017 учебный год**

Принято на педагогическом совете

31.08.2016 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | Содержание | Группа | Периодичность выполнения | Ответственные | Сроки  | Особенности организации |
| **1.** | **Оптимизация режима** |
| 1 | Создание оптимальных психологических и физиологических условий для пребывания детей в ДОУ в период адаптации.  | 2,3,4,5,7,8,9 | Ежедневно  | Воспитатели, психолог, врач | В течение периода адаптации (20 дней) |  |
| 2 | Анализ состояния здоровья ребенка для определения оптимальной нагрузки при освоении основной образовательной программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей | 2,3,4,5,7,8,9 | В период адаптации каждого воспитанника | Психолог, врач, воспитатели | В течение года | Проводится путем анализа медицинских карт воспитанников и бесед с родителями |
| 3 | Анализ антропометрических показателей воспитанников для организации группового пространства, подбора мебели и оборудования.  | 2,3,4,5,7,8,9 | Начало учебного года | Старшая медсестра, воспитатели | Сентябрь  | Проводится по мере поступления детей в начале учебного года. |
| **2.** | **Организация двигательного режима** |
| 1 | Физкультурные занятия с включением упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки | 2,3,4,5,7,8,9 | 2 раза в неделю | Инструктор по физической культуре | В течение года | Спортивная форма: футболка, шорты, при температуре воздуха +18 гр. В теплое время года все занятия проводятся на улице.Для детей 2и3 группы здоровья нагрузка дозируется и согласовывается с врачом  |
| 2 | Утренняя гимнастика  | 2,4,5,7,8,9 | Ежедневно  | Воспитатели  | В течение года  | Проводится в групповом помещении или спортивном зале |
| 3 | Физминутки на занятиях, уроках и между занятиями  | 2,3,4,5,7,8,9 | Ежедневно  | Воспитатель  | в течение года | 2-5 минут в зависимости от вида занятий. |
| 4 | Гимнастика пробуждения | 2,3,4,5,7,8,9 | Ежедневно  | Воспитатели, контроль медработника | В течение года |  |
| 5 | Прогулки с включением подвижных игровых упражнений | 1-6 | Ежедневно  | Воспитатели  | в течение года | Мл. гр –6-10 минутСр.гр. – 8-10 мин.Старш. Гр – 10.12 мин.Подг. гр. – 15 мин. |
| 6 | Хореография  | 4,7,8,9, | 2 раза в неделю | Хореограф  | в течение года | Занятия проводятся в специальной одежде. |
| 7 | Музыкально-ритмические упражнения на музыкальных занятиях | 2,3,4,5,7,8,9 | 2 раза в неделю | Музыкальный руководитель, воспитатели | в течение года |  |
| 8 | Спортивный досуг | 2,4,5,7,8,9 | 1 раз в месяц | Инструктор по физической культуре | в течение года |  |
| 9 | Пальчиковая гимнастика | 2,3,4,5,7,8,9 | 3-4 раза в день | Воспитатели, педагоги дополнительного образования | в течение года |  |
| 10 | Занятия плаванием в бассейне | 2,4,5,7,8,9 | 2 раза в неделю  | Инструктор по физической культуре, медсестра | в течение года |  |
| 11 | Занятия сухим плаванием | 2,3,4,5 ЧБД | 2 раза в неделю | Инструктор по физической культуре, медсестра | в течение года | Проводится для часто болеющих детей |
| 12 | Индивидуальные занятия плаванием в бассейне | 2,4,5,7,8,9 | 1 раз в неделю | Инструктор по физической культуре, медсестра | В течение года | Проводится с детьми с особенностями двигательной активности и моторного развития |
| 13 | Оздоровительный бег (нерегламентированный) | 7,8,9 | Ежедневно во время прогулок, занятий по физо | Воспитатели, Инструктор по физической культуре | В течение года |  |
| 14 | Физкультурные упражнения с подгруппой детей (индивидуальная работа) | 2,4,5,7,8,9ЧБД | 2 раза в неделю | Инструктор по физической культуре | в течение года | Проводится для часто болеющих детей |
| 15 | Элементы спортивных игр (футбол, баскетбол) | 7,8,9 | 2 раза в неделю  | Инструктор по физической культуре, воспитатели | В течение года | Включены в структуру физкультурного занятия и прогулки |
| 16 | Профилактика плоскостопия | 2,3,4,5,7,8,9 | 2 раза в неделю | Инструктор по физической культуре | В течение года | Проводится в заключительной части физкультурного занятия |
| 17 | Занятия на тренажерах  | 4,7,8,9 | 1 раз в неделю | Инструктор по физической культуре | В течение года  | Проводится с подгруппой детей с использованием детских спортивных тренажеров в спортивном зале |
| 18 | Утренняя гимнастика (летом на свежем воздухе)  | 2,3,4,5,7,8,9 | Ежедневно  | Воспитатель,  | В течение года | Проводится с теплых дней мая по 30 июня |
| 19 | Артикуляционная гимнастика  | 2,3,4,5,7,8,9 | Ежедневно | Воспитатель, логопед  | В течение года |  |
| **3.** | **Охрана психического здоровья** |
| 1 | Индивидуальный подход к личности каждого воспитанника в учебно-воспитательном процессе с учетом его психологических и физических особенностей | 2,3,4,5,7,8,9 | Ежедневно  | Воспитатели, психолог  | в течение года | О способах и методах для реализации индивидуального подхода воспитатель консультируется у психолога. |
| 2 | Использование приемов релаксации: минуты тишины. | 7,8,9 | Ежедневно  | Воспитатели,  | В течение года | Во время проведения занятий - паузы для релаксации с музыкальным сопровождением |
| 3 | Реализация проекта «Музыкотерапия в ДОУ» | 2,3,4,5,7,8,9 | Ежедневно  | Воспитатели, музыкальный руководитель, психолог | В течение года | Включение элементов (составляющих) музыкотерапии во все режимные моменты |
| 4 | Слово-, сказкотерапия, драматизация. | 7,8,9 | 2 раза в неделю | Воспитатели, педагог дополнительного образования | в течение года | Использование форм и методов драматизации для психоэмоционального развития воспитанников старшего возраста |
| 5 | Психогимнастика | 7,8,9 | 2 раза в неделю | Психолог  | В течение года  | Проводится в индивидуальном режиме или по подгруппам |
| **4.** | **Профилактика заболеваемости** |
| 1 | Кварцевание помещений.Обеззараживание групповых помещений аппаратами «Дезар» | 2,3,4,5,7,8,9 | 2 раза в день  | Младший воспитатель, воспитатель | в течение года | Проводится в отсутствии детей. |
| 2 | Осмотр детей с целью профилактики заболеваемостии выявления ранней стадии заболевания  | 2,3,4,5,7,8,9 | 2 раза в неделю  | Врач-педиатр | В течение года  | Проводится во время утреннего обхода |
| **5.** | **Медико-просветительская работа** |
| 1 | Информирование и консультирование родителей по вопросам вакцинации против гриппа  | 2,3,4,5,7,8,9 | В начале периода вакцинации | Врач-педиатр | Октябрь  |  |
| 2 | Оформление информационного стенда по медицинской и оздоровительной тематике «Растем здоровыми» |  | Ежедневно  | Старшая медсестра | В течение года | Сменяемость информации 1раз месяц. |
| **6.** | **Оздоровление фитонцидами.** |
| 1. | Чесночные закуски  | 2,3,4,5,7,8,9 | Ежедневно во время обеда | Младший воспитатель | сентябрь- апрель |  |
| **7.** | **Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка** |
| 1 | Воздушные ванны (облегченная одежда, соответствие ее времени года) | 2,3,4,5,7,8,9 | Ежедневно  | Воспитатели, медперсонал | в течение года |  |
| 2 | Одностороннее проветривание в присутствии детей  | 2,3,4,5,7,8,9 | Ежедневно  | Младший воспитатель медперсонал | в течение года | В холодное время года проводится периодически с помощью фрамуги. Допускается снижение темп. на 1-2 гр.  В теплое время проводится с помощью открытия одной и ли нескольких фрамуг. |
| 3 | Сквозное проветривание в отсутствии детей | 2,3,4,5,7,8,9 | Ежедневно  | Младший воспитатель, медперсонал | в течение года | В холодное время года проводится кратковременно (10-15 мин.), снижение темп. допускается до +15 гр. В теплое время в течение всего времени отсутствия детей. |
| 4 | Криомассаж | 2,4,5,7,8,9 | Ежедневно  | Медсестра, воспитатели | Октябрь - май | Проводится перед дневным сном. Дети после болезни на период 14 дней не закаливаются. |
| 5 | Прогулки на свежем воздухе  | 2,3,4,5,7,8,9 | Ежедневно  | Воспитатели  | в течение года | Проводится в соответствии с требованиями СанПин |
| 6 | Контрастныеобливания ног в теплое время года | 2,3,4,5,7,8,9 | Ежедневно  | Воспитатели  | Май, июнь | Проводится после дневной прогулки |
| 7 | Игры с водой  | 2,3,4,5,7,8,9 | Во время прогулки | воспитатели | Июнь | Проводится при солнечной погоде |
| 8 | Полоскание зева водой холодного крана | 2,3,4,5,7,8,9 | После каждого приема пищи | Воспитатели  | в течение года |  |
| 9 | Солнечные ванны  | 2,3,4,5,7,8,9 | Ежедневно в солнечную погоду | Воспитатели  | Июнь | Нахождение под прямыми солнечными лучами до 11.00 |
| 10 | Сон с доступом свежего воздуха | 2,3,4,5,7,8,9 | ежедневно | Воспитатели, младший воспитатель | в течение года | В зависимости от времени года открывается полностью окно или только фрамуга |
| **7.** | **Лечебно-оздоровительная работа** |
| 1 | Витаминизация третьих блюд (витамин «С») | 2,3,4,5,7,8,9 | Ежедневно  | Медсестра  | в течение года |  |
| 2 | Ингаляции Небулайзером | 2,3,4,5,7,8,9 | По назначению врача, 1 раз в день | Медсестра  | В течение года | Ингаляции с использованием минеральной воды при назначении врача-педиатра |
|  | **Дополнительные платные услуги** |
| 1 | Детский оздоровительный массаж (планируется с октября 2016) | 2,3,4,5,7,8,9 | Ежедневно  | Врач-педиатр, медсестра | В течение года | Проводится по назначению врача-педиатра  |

**Организационное – методическое и материальное обеспечение оздоровления детей**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Создание условий** |  | **Рациональный режим** |  | **Организация питания** |  | **Формы методического общения** |  | **Работа с родителями** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оборудование спортзала |  | Зимне-осенний |  | Режим питания |  | Педсоветы |  | Родительские собрания |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оборудование бассейна |  | Летний оздоровительный период |  | Правильная расстановка мебели в соответствии с антропометрическими данными  |  | МПС |  | Анкетирование родителей, консультации |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный уголок в группе |  | Сервировка стола |  | Консультации |  | День открытых дверей |

|  |
| --- |
| Спортивная площадка |
| Второй завтрак (соки, фрукты) |  | Семинары |  | Информационные бюллетени, стенды |
| Спортивные тренажеры |

|  |
| --- |
| С-витаминизация |

|  |
| --- |
| Неделя здоровья |

|  |
| --- |
| Обмен опытом работы |