



**План мероприятий
по сохранению и укреплению здоровья воспитанников
в МКДОУ д/с №4 «Красная шапочка»**

Цель: Осуществление охраны и укрепления здоровья детей посредством создания здоровьесберегающего пространства в ДОУ.

Задачи:

- организация оптимального режима пребывания ребенка в ДОУ;
- использование комплекса оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости;
- проведение закалывающих мероприятий;
- обеспечение полноценным рациональным питанием

Содержание работы	Группы	Сроки	Ответственные
Оптимизация режима			
Организация пребывания детей в ДОУ, в соответствии с утверждённым режимом дня на тёплый и холодный период времени года.	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
Организация прогулок : первую половину дня и вторую половина дня не менее 3-х часов	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
Организация дневного сна в соответствии с возрастными особенностями, согласно, установленного режима.	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
Организация ОД в соответствии с СанПиН, с обязательным проведением физкультминуток в середине ОД.	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
Физкультурно – оздоровительная работа			
Проведение физкультурных занятий	Все группы	2 р в неделю	Инструктор по физо
Проведение физкультурного занятия на улице	Младшая, средняя, старшая, подготовительная	1 р в неделю	Инструктор по физо
Проведение спортивных праздников	Средняя, старшая, подготовительная	2 раза в год	Инструктор по физо
Проведение физкультурных досугов	Все группы	1 р. в месяц	Инструктор по физо
Проведение Дня здоровья	Младшая, средняя, старшая, подготовительная	1 р. в квартал	Инструктор по физо

Организация утренней гимнастики: В холодный период года – физкультурный зал. В тёплый период года – на воздухе.	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физо, воспитатели
Организация подвижных игр, спортивных упражнений, эстафет, соревнований, в группах и на прогулке.	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
Гимнастика после сна в кроватях	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
Применение здоровьесберегающих технологий: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - физкультминутки	Все группы	Ежедневно	Воспитатели Специалисты
Хождение босиком по массажной дорожке	Все группы	Ежедневно после сна	Воспитатели
Воздушные ванны	Все группы	Ежедневно после сна	Воспитатели
Обширное обливание рук до локтя водой комнатной температуры	Все группы	Ежедневно после сна	Воспитатели
Обливание ног водой комнатной температуры	Все группы	Летний период	Воспитатели
Босохождение по траве	Все группы	Летний период	Воспитатели
<i>Профилактическая работа</i>			
Организация проведения медосмотров	Все группы	Ежегодно	ЦМБ №3 г. Козельска
Организация проведения профилактических прививок	Все группы	Ежегодно	ЦМБ №3 г. Козельска
Проведение утреннего фильтра	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
Организация проведения профилактических мер против вирусных заболеваний: - систематическое проветривание, - влажная уборка, - кварцевание	Все группы	Ежедневно	Младшие воспитатели
<i>Организация питания</i>			
Организация сбалансированного питания детей согласно СанПиН	Все группы	Согласно меню	Завхоз
Использование в рационе питания детей кисломолочной продукции	Все группы	Согласно меню	Завхоз
Использование в рационе питания фруктов и фруктовых соков	Все группы	Согласно меню	Завхоз