

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 3 «Ласточка»»,
г. Козельск Козельского района Калужской области

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1
«31» августа 2023г.



Комплексный план мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

Цель: Создание в ДОУ здоровьесберегающего пространства через организацию физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Задачи:

1. Создать условия для оптимального использования комплекса оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня детской заболеваемости.
2. Повышать защитные функции детского организма, его устойчивость к различным заболеваниям через систему закаливающих и оздоровительных мероприятий.
3. Способствовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.
4. Повышать уровень педагогической просвещённости у родителей по созданию здоровьесберегающего пространства.

Направление	Содержание работы	Сроки	Ответственные
Оптимизация режима Цель: Создание комфортного режима пребывания детей в дошкольном учреждении	Организация пребывания детей в ДОУ, в соответствии с возрастными особенностями, согласно, утверждённого режима для всех возрастных групп на тёплый и холодный период времени года.	ежедневно	воспитатели
	Организация прогулок : в первую и вторую половину дня не менее 2-х часов каждая	ежедневно	воспитатели
	Организация дневного сна в соответствии с возрастными особенностями, согласно установленному режиму.	ежедневно	воспитатели
Организация питания Цель: обеспечение организма ребенка полноценным поступлением с пищей витаминов и минеральных веществ, способствующих повышению защитных сил организма	Организация сбалансированного питания детей согласно СанПиН в соответствии с утверждённым меню	В течение года	Заведующая, заведующий хозяйством
	Использование в рационе питания детей кисломолочной продукции	Согласно утверждённому меню	Заведующий хозяйством
	Использование в рационе питания детей фруктов и фруктовых соков	Согласно утверждённому меню	Заведующий хозяйством
	Контроль приготовления пищи,	ежедневно	Заведующая,

	сроков реализации продуктов		заведующий хозяйством
Физкультурно-оздоровительная работа Цель: организация оптимального двигательного режима, регламентированной физической нагрузки, которая соответствует функциональным возможностям растущего организма и способствует укреплению здоровья детей.	Организация физкультурных занятий детей 3 раза в неделю	в течение года	воспитатели
	Организация утренней гимнастики: - холодный период года – физкультурный зал; - тёплый период года – на открытом воздухе	ежедневно	воспитатели
	Организация подвижных игр, спортивных упражнений, эстафет, соревнований, оздоровительного бега на прогулке	ежедневно	воспитатели
	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры	ежедневно	воспитатели
	Организация спортивных праздников	2 раза в год	Старший воспитатель, воспитатели
	Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	воспитатели
	Музыкально-ритмические упражнения	в течение года	музыкальный руководитель
	Бодрая гимнастика после дневного сна, хождение по массажным коврикам	ежедневно	воспитатели
	Воздушные ванны	ежедневно после дневного сна	воспитатели
	Обливание ног водой комнатной температуры	в летний период	воспитатели
	Применение здоровьесберегающих технологий: - дыхательная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - артикуляционная гимнастика; - физкультминутки	ежедневно	Воспитатели, специалисты
	Мониторинг уровня физической подготовленности детей	2 раза в год	воспитатели
	Обновление и пополнение центров двигательной активности в каждой возрастной группе	в течение года	заведующая
Формирование основ здорового образа жизни Цель: формирование у воспитанников представлений о роли здоровья в жизни человека, потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни и владеть средствами	Привитие культурно-гигиенических навыков	ежедневно	воспитатели
	Занятия и беседы по ОБЖ	в течение года	воспитатели
	Воспитание любви, интереса к занятиям физкультурой, спортивным играм	в течение года	воспитатели

сохранения и укрепления своего здоровья			
Профилактическая работа Цель: профилактика и снижение уровня заболеваемости детей, укрепление здоровья дошкольников.	Проведение медицинских осмотров	ежегодно	ГБУЗ КО «ЦМБ» №3 г. Козельск
	Организация профилактических прививок	ежегодно	ГБУЗ КО «ЦМБ» №3 г. Козельск
	Проведение утреннего фильтра	ежедневно	воспитатели
	Раннее выявление и изоляция детей с признаками ОРВИ и гриппа	ежедневно	воспитатели
	Проведение мероприятий, направленных на профилактику вирусных заболеваний: - систематическое проветривание; - кварцевание помещений; - использование рециркуляторов; - влажная уборка всех помещений с применением дезинфицирующих средств	ежедневно	младшие воспитатели
	Контроль соблюдения учебной нагрузки воспитанников	в течение года	старший воспитатель
	Контроль соблюдения режимных моментов	в течение года	старший воспитатель
	Контроль двигательной активности детей во время прогулок на свежем воздухе.	в течение года	старший воспитатель
	Санитарно-просветительская работа с родителями (законными представителями) по оздоровлению и укреплению здоровья детей	в течение года	воспитатели, специалисты