



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 п.г.т. Суходол муниципального района Сергиевский Самарской области структурное подразделение детский сад «Золотой ключик»


**План
оздоровительно-профилактических мероприятий
на 2022-2023 учебный год**

Руководитель
структурного подразделения

 Николаева Н.А.

Старшая медсестра

 Куликовская С.А.

 Парамонова С.М.

Основная цель

Создание оптимальных условий проведения в комплексе оздоровительно-профилактических мероприятий с детьми, обеспечивающих охрану и укрепление их физического и психологического здоровья.

Задачи

1. Снизить показатели заболеваемости на 0,5%-1%;
2. Сократить количество дней пропущенных одним ребёнком в год по болезни на 9-10 дней.
3. Привлекать родителей к совместной работе по оздоровлению дошкольников дома и в детском саду.

№		Форма проведения	срок	ответственный
1.	Медицинское обследование состояния здоровья и физического развития детей	фронтально	Сентябрь, май	Инструктор по физ.-ре, ст.м/с
2.	Анкетирование родителей по состоянию здоровья детей	фронтально	сентябрь	Ст.м/с
3.	Закаливание 1 Чёткая организация теплового режима (проветривание помещений, в том числе сквозное)	по графику	ежедневно	Воспитатель, мл.воспитатель
	2 Рациональная одежда детей	фронтально	ежедневно	воспитатель
	3 Сон при «микропроветривании» в холодную погоду, при открытых окнах – в тёплую	фронтально	ежедневно, в течение года	воспитатель
	4 Соблюдение режима	фронтально	ежедневно, в течение года	воспитатель
			весна-осень	воспитатель

	<p>прогулок</p> <p>5 Приём детей и утренняя гимнастика на свежем воздухе</p> <p>6 Гигиенические процедуры:</p> <p><i>-Умывание прохладной водой</i></p> <p><i>- босиком по земле</i></p> <p><i>-Воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями</i></p> <p><i>-Закаливание солнцем, Закаливающие воздушные и водные процедуры</i></p>	<p>фронтально</p> <p>фронтально</p> <p>индивидуально</p> <p>фронтально подгруппами</p> <p>индивидуально</p>	<p>ежедневно</p> <p>летом</p> <p>ежедневно</p> <p>лето, сентябрь</p>	<p>воспитатель, инструктор по физ.-ре</p> <p>воспитатель</p> <p>воспитатель</p> <p>воспитатель</p> <p>воспитатель, ст.м/с</p>
4	<p>Оздоровительный комплекс после дневного сна</p> <p>1. гимнастика пробуждения</p> <p>2.самопссаж лица, шеи, ушных раковин, стоп, пальчиковый массаж</p> <p>3.ходьба по дорожкам здоровья</p>	<p>по мере пробуждения</p> <p>фронтально</p> <p>поточно</p>	<p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p>	<p>воспитатель</p> <p>воспитатель</p> <p>воспитатель</p>
5	<p>Профилактика вирусной инфекции и иммуно-сберегающие мероприятия</p> <p>1) витаминные напитки (шиповник, фруктовые и овощные соки)</p> <p>2) введение в пищу чеснока и лука, натуротерапия (чесночные бусы)</p> <p>3) полоскание горла отварами трав</p> <p>4) точечный массаж</p>	<p>фронтально</p> <p>фронтально</p> <p>фронтально</p> <p>фронтально</p>	<p>в теч. года</p> <p>в холодное время года</p> <p>в холодное время года</p> <p>ежедневно</p>	<p>ст. м/с</p> <p>воспитатель</p> <p>воспитатель</p> <p>воспитатель</p>

	5) <i>витамиотерапия (ревит, имуддон, глюконат кальция)</i>	по назн.врача	в холодное время года	врач, ст. м/с
	6) <i>очистительные зимние и весенние салаты</i>	фронтально	в холодное время года	ст. м/с
	7) <i>кислородный коктейль, адаптогенный напиток (минеральная вода+сироп шиповника)</i>	фронтально	весна, осень	ст. м/с
	8) <i>ионизация воздуха в столовой</i>	фронтально	ежедневно	пом. воспит.
	9) <i>кварцевание столовой, групп</i>	фронтально	по плану	пом. воспит.
6.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия (с нагрузкой по группам здоровья)	фронтально	1 раз в мес.	инстр. По физ-ре
	1) <i>дни здоровья, спортивные праздники</i>	фронтально	2 раза в мес.	инстр. По физ-ре
	2) <i>игры эстафеты, игры-аттракционы, подвижные игры</i>	фронтально	Ежедневно	воспитатель
	3) <i>игры-забавы</i>	индивидуально и подгр.	Ежедневно по назначению врача	инстр. По физ-ре
	4) <i>корректирующая гимнастика в комплексе с дыхательными упражнениями</i>	индивидуально	Ежедневно	инстр. По физ-ре
	5) <i>спортивные игры и упражнения, игровые тренинги для гиперактивных детей</i>			
7.	Снижение психического напряжения, коррекционная работа	фронтально	2 раза в нед.	психолог, воспитатель

8.	1) <i>элементы психогимнастики (по методике ЧистяковойМ.И.)</i>	индивидуально и подгр.	еждневно	воспитатель
	2) <i>арткуляционная гимнастика</i>	фронтально, подгр., индивидуально	ежедневно	воспитатель, муз.рук., инстр. По физ.-ре
9	3) <i>дыхательная, зрительная, мимическая, пальчиковая гимнастика,логоритмика, ритмопластика</i>	фронтально, подгр., индивидуально	по планам	воспитатель
	Занятия по безопасности детей			
10	Работа с родителями			
	1. формирование у детей навыков личной гигиены	консультации	сентябрь	воспитатель
	2. беседы о профилактике заболеваний	беседы	ноябрь	ст.м/с
	3. закаливание организма	консультации	декабрь	ст.м/с
	4. о роли лекарств и витаминов	папка-раскладушка	январь	ст.м/с
	5. оказание первой помощи	консультации	февраль, май	ст.м/с
10	Питание			
	1. разнообразное питание	фронтально	в теч.года	руководитель ст.м/с
	2. суточный набор (сбалансированность белков, жиров , углеводов)	фронтально	в теч.года	заведующая ст.м/с
	3. витаминизация (свежие фрукты и овощи,	фронтально	в теч.года	заведующая

	аскорбинизация третьего блюда)			ст.м/с
--	-----------------------------------	--	--	--------