

## План по укреплению и сохранению здоровья детей

**Цель работы:** сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья воспитанников и формирования привычки к ЗОЖ, как показателей общечеловеческой культуры.

### Задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствования их физического здоровья, повышения сопротивляемости организма, улучшения умственной и физической работоспособности.
2. Формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.
3. Воспитание у детей личной физической культуры. Формирование потребностей в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.
4. Воспитание у всех участников образовательного процесса потребности в ЗОЖ, как показателей общечеловеческой культуры.

### Основные направления работы по укреплению здоровья детей

№	Направление	Задачи
1.	Мониторинг здоровья детей	<ul style="list-style-type: none"><li>- осуществлять целостный подход к выявлению уровня развития детей;</li><li>- планомерно и целенаправленно отслеживать уровень развития каждого ребенка;</li><li>- своевременно выявлять проблемы в развитии отдельных детей;</li><li>- целенаправленно осуществлять коррекционную помощь нуждающимся детям.</li></ul>
2.	Профилактика и оздоровление детей	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Проведение лечебно-профилактических мероприятий:<ul style="list-style-type: none"><li>* использование препаратов и процедур, способствующие нормализации функций иммунной системы организма, повышающие его неспецифическую резистентность к инфекционным агентам;</li><li>* использование противовирусных препаратов, воздействующих на возбудителей гриппа и ОРЗ.</li></ul></li><li>2. Проведение оздоровительных мероприятий и закаливающих мероприятий.</li></ol>
3.	Организация питания	<ul style="list-style-type: none"><li>- обеспечение поступления всех основных пищевых веществ в количествах, отвечающим физиологическим потребностям детского организма;</li><li>- соблюдение определенного режима питания, режим является одним из основных условий,</li></ul>

	<p>обеспечивающих рациональное питание, режим строится с учетом 10-часового пребывания детей в ДОУ, при организации 3-х разового питания с усиленным полдником;</p> <p>- создание условий для эстетического и культурно-гигиенического развития детей.</p>
4. Организация питьевого режима	<p>- соблюдение питьевого режима в детском саду в соответствии с требованиями СанПиН;</p> <p>- обеспечение доступности питьевой воды воспитанникам в течение всего времени нахождения в саду;</p> <p>- использование кипяченной питьевой воды, при условии ее хранения не более 3-х часов.</p>
5. Проведению закаливающих процедур	<p>- применять элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;</p> <p>- использовать в работе специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные ванны.</p>
6. Организация гигиенического режима Гигиена воздуха	<p>- обеспечение проветривания помещения ежедневно и неоднократно в отсутствие детей;</p> <p>- обеспечение сквозного проветривания не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. В помещениях групповых и спальнях следует обеспечить естественное сквозное или угловое проветривание. Проветривание через туалетные комнаты не допускается. В присутствии детей допускается широкая односторонняя аэрация всех помещений в теплое время года;</p> <p>- соблюдение значения температуры воздуха в соответствии с требованиями СанПиН</p>
7. Проведение противоэпидемиологических мероприятий	<p>- обеспечение санитарного и противоэпидемического режима;</p> <p>- повышение специфического и неспецифического иммунитета;</p> <p>- прерывание возможных путей передачи и распространения инфекций;</p> <p>- допускать к посещению дошкольного учреждения детей, пропустивших 3 и более дня, возможен только со справкой от участкового врача.</p>
8. Соблюдение гигиенических требований к игрушкам	<p>- обеспечение ежедневного ухода за игрушками (моют ежедневно в конце дня горячей водой с 2% мыльно-содовым раствором в специально предназначенных для этого (промаркированных) тазах, затем промывают проточной водой (температура 37°C) и высушивают на воздухе);</p> <p>- обеспечение обработки игрушек согласно инструкции завода-изготовителя;</p> <p>- использование игрушек, которые не подлежат влажной обработке (мытьё, стирка) только в качестве дидактического материала;</p> <p>- обеспечение ежедневной обработки игрушек дезинфицирующими бактерицидными лампами в течение 30 минут.</p>

<p><b>9.</b> Соблюдение санитарно-гигиенических требований к организации образовательного процесса и режима дня</p>	<p>- обеспечение оптимального соотношения периодов бодрствования и сна детей в течение суток и организация всех видов деятельности и отдыха в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями и возможностями организма;</p> <p>- обеспечение организации педагогического процесса: режим дня, учебная нагрузка (разработанная в соответствии с требованиями, содержащимися в новых санитарно-эпидемиологических правилах и нормах для ДОО с учетом равномерного распределения умственной и физической нагрузки), образовательный план, график организации образовательного процесса, расписание непосредственно образовательной деятельности, организация двигательного режима, планирование воспитательно-образовательной деятельности детей;</p> <p>- обеспечение комплексного использования фронтальных, групповых и индивидуальных форм организации воспитательно-образовательной работы.</p>
---	---

**Действия воспитателей, младшего воспитателя, инструктора по физической культуре.**

**1. Создание благоприятного психологического климата в группе для вновь прибывших воспитанников** через создание положительного настроения у детей;

**2. Организация рационального двигательного режима:**

- Организация усиления двигательного режима в течении дня: перед занятиями, между занятиями, во время прогулки, индивидуальная работа в утренний и вечерний отрезок времени;
- Увеличение (по возможности) продолжительности прогулок;
- Ежедневные пробежки во время прогулки, ходьба в быстром темпе;
- Увеличить на прогулке количество подвижных и спортивных игр;
- Организация физкультурных досугов и игр-соревнований, не менее 2 раз в месяц (согласуется с инструктором по физической культуре).

**3. Организация оздоровительных мероприятий:**

- Ежедневный прием детей на свежем воздухе, при наличии благоприятной погоды;
- Ввести и в системе проводить новые эффективные методы закаливания: босохождение, бодрящую гимнастику, дыхательную гимнастику;
- Усилить контроль за соблюдением детьми правил личной гигиены;
- Не допускать появления в группе детей с первыми признаками заболевания;
- Использовать игры с водой, как метод закаливания;

- Следить за осанкой детей;
- Использовать в работе включение музыки в режимные моменты;
- Проведение бесед о здоровом образе жизни;
- Осуществлять тщательный контроль в оздоровительных мероприятиях за детьми, пришедшими после больничного листа (исключить босохождение в течении 1-2 недель, сокращать длительность прогулки);
- Качественное проведение всех оздоровительных мероприятий.

#### **4. Осуществлять преемственность в работе:**

- Воспитателя и инструктора по физкультуре: индивидуальный подход, контроль за часто болеющими детьми, контроль за детьми после больничного (использовать систему снижения физической нагрузки);
- Воспитателя и инструктора по плаванию (мед. работника): тщательно образом следить за одеждой детей для выхода после бассейна, качественно просушивать волосы.

#### **5. Осуществлять тщательный контроль за детьми, которые часто бывают на больничном.**

#### **6. Обязательное проветривание и использование бактерицидной лампы в помещениях группы по графику.**

#### **7. Провести работу с родителями:**

- родительские собрания,
- консультации,
- конкурсы,
- спортивные праздники,
- недели здоровья,
- дни открытых дверей,
- папки-передвижки,
- беседы,
- личный пример педагогов