

## План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников на 2020 год «Год здоровья»

2020 год губернатором Тульской области Алексеем Дюменым был объявлен годом Здоровья.

Цель: Созданий условий для охраны и укрепления здоровья детей, организации здоровьесберегающего пространства в ДОУ.

Задачи:

1. Создание условий для двигательной активности и физического развития детей (физкультурно -музыкальный зал, физкультурные центры во всех возрастных группах).
2. Использование здоровьесберегающих технологий и оздоровительных методик в работе ДОУ.
3. Взаимодействие с родителями и социальными институтами по созданию здоровьесберегающего пространства в ДОУ.

Ожидаемые результаты:

1. Совершенствование здоровьесберегающих технологий и оздоровительных методик для охраны и укрепления здоровья детей.
2. Совершенствование условий для двигательной активности и физического развития детей (физкультурно -музыкальный зал, физкультурных центров во всех возрастных группах).
3. Снижение уровня заболеваемости;
4. Организация здоровьесберегающего пространства в ДОУ.
5. Взаимодействие с родителями и социальными институтами по созданию единого здоровьесберегающего пространства.

№ п.п	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные
1.	<b>Оптимизация режима</b>			
1.1	Организация пребывания детей в ДОУ, в соответствии с возрастными особенностями, согласно, утверждённого режима для всех возрастных групп на тёплый и холодный период времени года.	все возрастные группы	Ежегодно	Зам.зав. по ВиМР Пименова Т. Н. Воспитатели
1.2	Организация процесса адаптации вновь прибывших детей в группе. Ведение листов	младшая группа	Ежегодно	Ст.воспитатель Воспитатели

	адаптации при поступлении детей в детский сад.			
1.3	Организация прогулок : первую половина дня и вторую половина дня не менее 3-х часов	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
1.4	Организация дневного сна в соответствии с возрастными особенностями, согласно, установленного режима.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
1.5	Организация НОД в соответствии с СанПиН, обязательное проведение физкультминутки в середине НОД.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
1.6	Организация четырёх разового питания: 1 завтрак, 2 завтрак, обед, уплотнённый полдник.	все возрастные группы	Ежедневно	Повар, воспитатели, помощник воспитателя
2	<b>Физкультурно – оздоровительная и профилактическая работа</b>			
2.1	Организация занятий по физическому развитию детей 3 раза в неделю: 2 раза – физкультурный зал , 1 раз – на открытом воздухе	Согласно возрастной группы	Ежегодно	Зам.зав. по ВиМР Пименова Т. Н., инструктор по физической культуре Воспитатели.
2.2	Организация бесед с детьми по валеологии.	Группы младшего и старшего дошкольного возраста.	Согласно перспективно – тематического планирования	Воспитатели
2.2	Организация утренней гимнастики. Холодный период года – физкультурный зал. Тёплый период года – улица.	все возрастные группы	Ежедневно	Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель Воспитатели
2.3	Организация подвижных игр, спортивных упражнений, эстафет, соревнований, оздоровительного бега в группах и на прогулке.	все возрастные группы	Ежедневно	Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель Воспитатели
2.4	Организация спортивных вечеров досуга, праздника здоровья.	все возрастные группы	Ежемесячно	Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель Воспитатели
2.5	Организация воздушных, солнечных ванн в режимных моментах, гимнастика после сна.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
2.6	Организация водных процедур (гигиеничное умывание умывание, мытьё рук перед	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели

	приёмом пищи и по мере загрязнения) Гигиеническое обливание ног перед дневным сном, закаливание «Рижский метод» хождения по тропинки здоровья – тёплый период года.		Июнь, июль, август	
2.7	Ходьба босиком. Ходьба по массажным коврикам с целью закаливания и профилактики плоскостопия.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
2.7	Проведение дыхательной гимнастики с целью нормализации дыхания и сопротивляемости организма.	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
2.8	Использование релаксационных пауз: - минутки тишины - музыкальные паузы	все возрастные группы	Согласно, планам воспитателей, специалистов	Воспитатели Специалисты
2.9	Использование традиционного и нетрадиционного оборудования в совместной и самостоятельной деятельности детей .	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
3.0	Организация проведения профилактических мер против гриппа и вирусных заболеваний: - систематическое проветривание, - влажная уборка, - кварцевание	все возрастные группы	В осенний и весенний период	Воспитатели. Помощники воспитателя Медсестра ГУЗ УРБ закреплённая за ДОУ
3.1	Обеспечение полноценного, рационального, здорового питания: - использование в меню детей фруктов, овощных салатов, фруктовых соков, напитков из садовых ягод, кисломолочных продуктов и.т.д.	все возрастные группы	Ежедневно	Заведующий
4	<b>Мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья детей</b>			
4.1	Диагностика физической подготовленности детей (2 раза в год: начало и конец года)	Все возрастные группы	Сентябрь Май	Зам.зав. по ВиМР Пименова Т. Н. Инструктор по физической культуре Воспитатели
4.2	Мониторинг физического развития детей (рост, вес, объём груди, группа здоровья)	все возрастные группы	Раз в квартал	Медсестра ГУЗ УРБ закреплённая за ДОУ
4.3	Организация утреннего приёма с определением состояние детей	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
4.4	Заполнение медицинской карты	все возрастные	По мере необходимости	Медсестра ГУЗ УРБ закреплённая за ДОУ

		группы		
<b>5</b>	<b>Взаимодействие с родителями и социальными институтами.</b>			
5.1	Организация родительских собраний посвящённых сохранению и укреплению здоровья детей.	все возрастные группы	Согласно, плана воспитателя	Воспитатели
5.2	Информационная и наглядная пропаганда о ЗОЖ : - информационные уголки во всех возрастных группах, - сайт детского сада - папки передвижки, - стенгазеты.	все возрастные группы	Систематическое	Воспитатели, Зам.зав. по ВиМР Пименова Т. Н.
5.3	Консультации, беседы, практикумы с родителями по оздоровлению детей, используя современные методы и приёмы.	все возрастные группы	По мере необходимости	Зам.зав. по ВиМР Пименова Т. Н. Воспитатели
5.4	Активное участие родителей в семейных спортивных праздниках, в районных соревнованиях.	все возрастные группы	Согласно планов проводимых мероприятий.	Зам.зав. по ВиМР Пименова Т. Н. Воспитатели
<b>6</b>	<b>Повышение компетентности педагогов в вопросах укрепления и сохранения здоровья детей.</b>			
6.1	Организация выставок методической литературы на тему « Эффективные формы физкультурно – оздоровительной работы с детьми» (Опыт работы педагогов)		согласно плана	Зам.зав. по ВиМР Пименова Т. Н.
6.2	Организация посещения открытых районных методических объединений на тему «Современные оздоровительные технологии в системе физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ». Просмотр открытых занятий. Опыт работы.		согласно плана	Ст.воспитатель, Воспитатели, специалисты ДОУ
6.3	Самообразование педагогов на тему: «Какая физкультура нужна дошкольнику?»			Воспитатели, специалисты ДОУ
6.4	Проектная деятельность по реализации физкультурно – оздоровительного направления в ДОУ.			Воспитатели, специалисты ДОУ

**Ежемесячно 10 числа в ДОУ проходит тематический - День здоровья.**

<b>Время проведения</b>	<b>Тематический день</b>	<b>Формы образовательной деятельности</b>	<b>Ответственные</b>
Январь	Открытие «Года	Упражнения, тренинги,	Зам.зав. по ВиМР

	здоровья» «Ешь «здоровую» пищу» Зимние виды спорта для здоровья.	рассказы, анкетирование родителей, игры, художественно- продуктивная деятельность, ИКТ - презентация	Пименова Т. Н. Воспитатели Педагог -психолог/родители
Февраль	«Незнайка в ДОУ» «Чтоб здоровье улучшать, надо носиком дышать!» Зимние виды спорта для здоровья	Творческие задания, заучивание стихов, беседы, игры, двигательный час, КВН, квест-игра.	Зам.зав. по ВиМР Пименова Т. Н. Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель Воспитатели
Март	«Грубых слов не говорите, только добрые дарите»	Словесные игры, развлечение с героем, занимательные задания, КВН, выставка детских рисунков	Зам.зав. по ВиМР Пименова Т. Н. Воспитатели
Апрель	Всемирный день здоровья «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья» Сок вкусный и полезный	Спортивное мероприятие с родителями, экскурсии по ДОУ, печатная информация для родителей Познавательные беседы, обыгрывание ситуаций	Зам.зав. по ВиМР Пименова Т. Н. Воспитатели Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель Воспитатели /родители
Май	Плакат - «Я и мое здоровье»	КВН - турнир эрудитов	Зам.зав. по ВиМР Пименова Т. Н. Воспитатели педагог - психолог
Июнь	«Наш доктор природа»	Познавательно- развлекательная игра, выставки, турнир эрудитов	Зам.зав. по ВиМР Пименова Т. Н. Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель Воспитатели
Июль	«Праздник здоровья!» «В гостях у Тортилы» - «Природа - помощник быть здоровыми».	Спортивно-музыкальное развлечение, беседы, продуктивная деятельность, чтение, эстафеты.	Зам.зав. по ВиМР Пименова Т. Н. Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель Воспитатели
Август	«Я и мое здоровье!» «Лето, ах, лето!» - «Движение – залог здоровья»	Викторина, просмотр информации, физкультурный досуг.	Зам.зав. по ВиМР Пименова Т. Н. Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель Воспитатели

			Педагог -психолог
Сентябрь	Футболистом буду я! «Не вреди себе!»	Соревнование Беседы, игры, личный пример, уроки здоровья, народные подвижные игры.	Зам.зав. по ВиМР Пименова Т. Н. Инструктор по физической культуре Воспитатели
Октябрь	«Чтобы жить и не болеть, каждый день старайся петь!», Я с гимнастикой дружу!	Дидактические игры, рассказы, чтение, сочинения родителей, музыкальные паузы, музыкальный фестиваль, флешмоб	Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель Воспитатели/Родители
Ноябрь	Лес – наше богатство и наше здоровье	Словесные игры, задания, творческая деятельность	Зам.зав. по ВиМР Пименова Т. Н.  Воспитатели
Декабрь	«Урок Буратино» - «Я человек-что я знаю о себе». «Мы здоровьем дорожим, соблюдаем мы режим!» Закрытие «Года здоровья»	Беседы, продуктивная деятельность Тематический досуг, продуктивная деятельность	Зам.зав. по ВиМР Пименова Т. Н. Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель Воспитатели