

Утверждено  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 30» Ю.С. Обимова  
Приказ № 43-х от 28.08.2020 г.



## План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников 2020-2021 учебный год.

**Цель:** Проведение оздоровительно-профилактических мероприятий, способствующих укреплению здоровья детей.

**Задачи:**

- повышать защитные свойства организма и устойчивость его к различным заболеваниям путём закаливания;
- воспитывать у детей личную физическую культуру, формировать потребность в физическом совершенствовании, воспитывать привычку к здоровому образу жизни;
- провести совместные мероприятия с родителями в рамках спортивно-оздоровительной направленности.

### Профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия

| №                                   | Содержание работы         | Периодичность              | Ответственные                    |
|-------------------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------------|
| <b>Профилактические мероприятия</b> |                           |                            |                                  |
| 1.                                  | Осмотр детей на педикулез | Ежедневно при приеме детей | воспитатели                      |
| 2.                                  | Термометрия (утро, вечер) | 2 раза в день              | воспитатели                      |
| 3.                                  | Питьевой режим            | Ежедневно                  | воспитатели, младшие воспитатели |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
| 4.  | Соблюдение правил личной гигиены                                 | Ежедневно  | воспитатели, младшие воспитатели                                       |
| 5.  | Листы наблюдения по короновирусной инфекции                      | каждый день  | воспитатели  |
| 6.  | Маркировка наведенных растворов в период короновирусной инфекции | Каждый день<br>Раз в три дня   | Воспитатели, младшие воспитатели                                       |
| 7.  | Маркирование мебели в соответствии с возрастом                   | В начале учебного года   | воспитатели  |
| 8.  | Проветривание групповых помещений сквозное или угловое           | Ежедневно по 10 мин через каждые 1,5 часа<br>- перед приходом детей<br>- во время прогулки<br>- за 30 мин до сна в течении 30 мин. (спальня)<br>- во время тихого часа (спальня, туалет, группа, раздевалка) | воспитатели, младшие воспитатели                                       |
| 9.  | Дыхательные упражнения   | Ежедневно во время утренней зарядки, гимнастике после сна, физкультурных занятий, п/игр, ООД   | воспитатели, инструктор по физической культуре, инструктор по плаванию |
| 10. | Физкультминутки  | Ежедневно 1-3 мин  | воспитатели  |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| 11.   | Профилактика плоскостопия и нарушений осанки               | Ежедневно во время утренней зарядки и гимнастике после сна                          | воспитатели, инструктор по физической культуре, инструктор по плаванию |
| 12.   | Гимнастика для глаз  | Ежедневно во время проведения утренней зарядки, гимнастике после сна                | воспитатели  |
| 13.   | Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни | Ежедневно   | воспитатели  |
| 14.   | Рециркулятор групповых помещений                           | 2 раза в день по 90 мин.  | Воспитатели, младшие воспитатели                                       |
| 15.   | Влажная уборка   | Ежедневно не менее 2 раз в день<br>- после каждого приема пищи<br>- за 30мин до сна | младшие воспитатели  |
| <b>Лечебно-оздоровительные мероприятия</b>          |  |   |  |
| <b>Проведение специальных закаливающих процедур</b> |  |   |  |
| 1.  | Сон при температуре воздуха в спальне                      | Ежедневно   | воспитатели  |
| 2.  | Воздушные ванны после сна                                  | Ежедневно при температуре 20-18С., снижение до 14-15С.                              | воспитатели, младшие воспитатели                                       |

|                            |  |   |  |
|----------------------------|--|---|--|
| 3.                         | Контрастное закаливание  | Ежедневно умывание рук до локтей при температуре 18-20 С. | воспитатели  |
| 4.                         | Прогулки на свежем воздухе   | Ежедневно 2- раза<br>Продолжительность 3-4 ч.             | воспитатели  |
| <b>Физическое развитие</b> |  |   |  |
| 1.                         | Утренняя гимнастика (улица)  | Ежедневно 10 мин.   | воспитатели  |
| 2.                         | Гимнастика после сна в сочетании с воздушными ваннами и закаливанием | Ежедневно 10 - 15 мин.                                    | воспитатели  |
| 3.                         | Физкультурные занятия  | 2 раза в неделю по 20 мин.                                | воспитатели, инструктор по физической культуре                         |
| 4.                         | Обучение навыкам плавания/игры на воде                               | 2 раза в неделю 20 мин                                    | инструктор по плаванию   |
| 5.                         | Подвижные игры на прогулке   | Ежедневно 2-3 игры, 10-15 мин.                            | воспитатели  |
| 6.                         | Самостоятельная двигательная активность                              | Ежедневно 10-15 мин.                                      | воспитатели  |
| 7.                         | День Здоровья  | 1 раза в год  | воспитатели, инструктор по физической культуре, инструктор по плаванию |
| 8.                         | Неделя Здоровья  | 1 раз в год   | воспитатели, инструктор по физической культуре, инструктор по плаванию |
| 9.                         | Неделя Едока   | раза в год  | воспитатели  |

|                            |   |                           |  |
|----------------------------|---|---------------------------|--|
| 10.                        | Спортивный досуг  | 1 раз в месяц 20 мин.     | воспитатели, инструктор по физической культуре, инструктор по плаванию |
| 11.                        | Спортивные игры   | 1 раз в неделю, 10-15 мин | воспитатели, инструктор по физической культуре                         |
| 12.                        | «Зимние виды спорта»  | 1 раз в год               | воспитатели  |
| <b>Работа с родителями</b> |   |                           |  |
| 1.                         | <p>Оформление рекомендаций для родителей по оздоровлению и сохранению здоровья детей:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Закаливание – это просто!»</li> <li>2. «Полезные и вредные продукты»</li> <li>3. «Физ. оборудование своими руками»</li> <li>4. «Мы порядком дорожим – соблюдаем свой режим!» (рекомендации по режиму дня)</li> <li>5. «Мы растем» (антропометрические данные)</li> <li>6. «Профилактика против простудных заболеваний»</li> <li>7. «Как одеть ребенка зимой»</li> <li>8. «Как защитить ребенка от гриппа»</li> <li>9. «Как защитится от коронавируса»</li> <li>10. «Профилактика коронавируса»</li> <li>11. «7 ШАГОВ по профилактике новой коновирусной инфекции»</li> <li>12. Памятка «О значении гигиенических процедур в период пандемии коронавируса»</li> </ol> | 1 раз в месяц             | воспитатели  |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
|    | 13. «Дети и короновирус»   |   |   |
| 2. | <p>Пополнение спортивным и игровым оборудованием уголков и прогулочных участков</p> <p>-Пополнение центра физической активности спортивными атрибутами (массажные коврики, массажные мячики, спортивные игры, резиновые мячи)</p>  | В течение года  | Воспитатели с привлечением родителей  |
| 3. | <p>1. Оформление стенгазеты «Папа, мама, я – спортивная семья!»</p> <p>2. Составление и оформление альбома «Мое любимое и полезное блюда», оформление книги рецептов.</p> <p>3. Спортивный праздник «Здравиада»</p> <p>4. «Неделя здоровья»</p> <p>5. «Неделя едока»</p> <p>6. Акция «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»</p> <p>7. Зарядка с воспитателем</p> | <p>В течение «Недели здоровья»</p> <p>2 раза в год<br/>апрель</p> <p>1 раза в год</p> <p>2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>1 раз в год</p> | <p>Воспитатели с привлечением родителей</p> <p>Воспитатели, специалисты, родители</p> <p>Инструктор по физической культуре<br/>Воспитатели</p> <p>Воспитатели, инструктор по физической культуре</p> <p>Воспитатели</p> |

|  |                          |             |
|--|--------------------------|-------------|
| 8. Викторина «Спорт, ребята, очень нужен!<br>Мы со спортом крепко дружим!» | 1 раз в год              | Воспитатели |
| 9. Проект «0-5-30»   | Январь-февраль<br>2021 г | Воспитатели |