

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 14»
Н.В. Олышанская
Приказ № 50 АХ 01.09.2021г.



Комплексный план оздоровительных мероприятий

Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад № 14»

Комплексный план оздоровительных мероприятий в ДОУ

Мероприятия	Ответственный	Срок исполнения
<i>1. Профилактическая работа</i>		
Профосмотры детей: <ul style="list-style-type: none"> • всех вновь поступающих детей; • плановые осмотры детей с проведением антропометрии; • осмотры детей при ежедневном приеме детей в детский коллектив 	медсестра, воспитатели	При поступлении 2 раза в год Ежедневно
Работа с вновь поступившими детьми: <ul style="list-style-type: none"> • работа с документацией (история развития, диспансерный лист, эпикриз, сведения о родителях); 	медсестра	При поступлении в ДОУ
Организация физического воспитания и закаливания детей: <ul style="list-style-type: none"> • наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей; • контроль за организацией двигательного режима в течение дня; • контроль за методикой проведения физкультурных занятий; • контроль за проведением закаливающих мероприятий (индивидуальный подход, постепенное увеличение силы закаливающего фактора, системность, санитарно-гигиенические условия помещений и оборудования для закаливания); • контроль за соблюдением температурного режима группы; 	медсестра, зам. зав. по ВМР, инструктор по физкультуре	Постоянно Постоянно Во время занятий Постоянно Постоянно

1. Оздоровительная работа

Мероприятия	Ответственный	Срок исполнения
<p>Профилактика инфекционных заболеваний:</p> <ul style="list-style-type: none"> • организация профилактических прививок; • прием детей в ДООУ после отсутствия при наличии справки от участкового педиатра; 	медсестра	<p>Ежемесячно</p> <p>Постоянно</p>
<p>Контроль за организацией питания. Рациональная организация питания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • составление перспективного меню на 10 дней; • выполнение натуральных норм питания; • соблюдение временных интервалов между приемами пищи; • составление картотеки блюд; • подсчет суточной калорийности; • витаминизация третьего блюда • воспитание культурно-гигиенических навыков у детей; • бракераж сырой и готовой продукции; • контроль закладки продуктов в котел; • составление меню 	медсестра воспитатели	<p>Постоянно каждые 10 дней</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>1 раз в месяц</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p>
<p>Проведение санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима:</p> <ul style="list-style-type: none"> • контроль сан. эпид. состояния в группах; • контроль санитарного состояния пищеблока; • приготовление и контроль за хранением, использованием дез. средств; • контроль соответствия мебели росту детей; • соблюдение режима дня; • выяснение причин отсутствия детей в группах; • контроль соблюдения графика проветривания; • осмотр детей на педикулез; • медосмотр сотрудников 	медсестра	<p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Постоянно</p> <p>1 раз в год</p>

<p>Подготовка детей к поступлению в школу:</p> <ul style="list-style-type: none"> • комплексный углубленный осмотр врачами-специалистами; • антропометрия; • лабораторные исследования 	<p>врач поликлиники медсестра</p>	<p>март— май</p>
<p>Преимственность в работе с другими учреждениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ГБУ РО Городская детская поликлиника № 6; 	<p>медсестра</p>	<p>Постоянно</p>
<p>2. Диагностическая работа</p>		
<p>Диспансеризация детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • диспансеризация здоровых детей; • диспансеризация детей, поступающих в школу; • распределение детей по группам здоровья; 	<p>врач, медсестра</p>	<p>1 раз в год март— май</p> <p>1 раз в год</p>
<p>Контроль заболеваемости детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • анализ заболеваемости; • ознакомление с результатами анализа воспитателей 	<p>медсестра</p>	<p>Ежемесячно</p>
<p>Обследование на гельминты с последующей дегельминтизацией:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выявление заболевших; • направление на лечение; • направление на обследование контактных членов семьи 	<p>медсестра</p>	<p>1 раз в год</p>
<p>Оздоровительные мероприятия в осенне-зимний период:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использование фитонцидов (чеснок, лук); • С-витаминизация третьего блюда; • кварцевание помещений. • ходьба босиком; • воздушное закаливание; 	<p>воспитатели медсестра</p>	<p>Ежедневно</p>

3. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий (закаливающие мероприятия, двигательный режим, система индивидуальной работы)

<i>Задачи физического развития</i>		
<p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - охрана жизни и укрепление здоровья; - обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; - всестороннее физическое совершенствование функций организма; - повышение работоспособности и закаливание. 	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование двигательных умений и навыков; - развитие физических качеств; - овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья. 	<p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; - разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)
<i>Методы физического развития</i>		
<p>Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наглядно - зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно - слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя). 	<p>Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция. 	<p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторение упражнений без изменения и с изменением; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме.

№ п/п	Содержание	группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Сроки
1	<i>Оптимизация режима</i>				
	Организация жизни детей в адаптационный	все возрастные	ежедневно	воспитатели, педагог-психолог,	В течение года

	период, создание комфортного режима.	группы		медсестра	
	Определение Оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	все возрастные группы		воспитатели, педагог-психолог, медсестра	В течение года
2	<i>Организация двигательного режима</i>				
	Физкультурные занятия	все возрастные группы	3 раза в неделю (ср., ст., подгот. гр. – 1 занятие на прогулке)	инструктор по физической культуре, воспитатели	В течение года
	Корректирующая гимнастика после дневного сна	все возрастные группы	ежедневно	воспитатели	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений		ежедневно	воспитатели	В течение года
	Музыкальные занятия	все возрастные группы	2 раза в неделю	муз. руководитель, воспитатели	В течение года
	Спортивный досуг	все возрастные группы	По плану	инструктор по физической культуре, воспитатели	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	все возрастные группы	Ежедневно, 3-4 раза в день	воспитатели	В течение года
	Занятия по здоровому образу жизни	все возрастные группы	Один раз в две недели, в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со	воспитатели	В течение года

			второй младшей группы		
	Утренняя гимнастика	все возрастные группы	Ежедневно перед завтраком	воспитатели	С июня по сентябрь на улице, с октября по май в помещ
	Физкультминутки	все возрастные группы	Ежедневно, Во время НОД 2-5 мин по мере утомляемости детей	воспитатели	В течение года
3	<i>Охрана психического здоровья</i>				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	все возрастные группы	Ежедневно несколько раз в день	воспитатели, специалисты	В течение года
4	<i>Профилактика заболеваемости</i>				
	Аэрация помещений	все возрастные группы	Ежедневно	воспитатели	В течение года
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	все возрастные группы	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	воспитатели	В течение года
5	<i>Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка</i>				
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	все возрастные группы	Ежедневно	воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	все возрастные группы	Ежедневно	воспитатели	В течение года
	Ходение босиком по «дорожке здоровья»	все возрастные группы	Ежедневно, После дневного сна	воспитатели	В течение года

	группы			
Игры с водой	все возрастные группы	Во время прогулки, во время НОД	воспитатели	Июнь – август
Гимнастика после сна	все возрастные группы	Ежедневно, после дневного сна	воспитатели	В течение года

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)				
		2 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5	5 – 7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально				
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 15	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 1 ч. 30 мин - 2 часа		2	2	2
				раза в день по 1ч 50 мин – 2 часа	раза в день по 1ч 40 мин – 2 часа	раза в день по 1ч 40 мин – 2 часа

Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН				
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры (умывание рук до локтя),	5 - 15				