

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №145»
протокол № 1 от «01» сентября 2022г

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад №145»
от «01» сентября 2022г. № 61/2-Д
М.В.Шабордина



**Комплексный план
оздоровительных мероприятий
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад №145»**

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №145»
протокол № 1 от «01» сентября 2022г

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад №145»
от «01» сентября 2022г. № 61/2-Д
М.В.Шабордина

**Комплексный план
оздоровительных мероприятий
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад №145»**

1. Комплексный план оздоровительных мероприятий в ДОУ

Мероприятия	Ответственный	Срок исполнения
1. Профилактическая работа		
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	медсестра воспитатели, медсестра воспитатели,	При поступлении 2 раза в год Ежедневно

детский коллектив	медсестра	
Работа с вновь поступившими детьми: • работа с документацией (история развития, диспансерный лист, эпикриз, сведения о родителях);	медсестра	При поступлении
Организация физического воспитания и закаливания детей: • 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 медсестра, ст. воспитатель зам.зав.по ввр, инструктор по физкультуре медсестра, инструктор по физкультуре, воспитатели медсестра	Постоянно Постоянно Во время занятий Постоянно Постоянно Постоянно

2.Оздоровительная работа

Мероприятия	Ответственный	Срок исполнения
Профилактика инфекционных заболеваний: • организация профилактических прививок; • прием детей в д/с после отсутствия при наличии справки от участкового педиатра;	медсестра	Ежемесячно Постоянно
Контроль за организацией питания. Рациональная организация питания: • 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 медсестра воспитатели медсестра медсестра медсестра воспитатели медсестра медсестра медсестра	Постоянно Каждые 10 дней Постоянно Постоянно 1 раз в месяц Постоянно Постоянно Ежедневно Ежедневно Ежедневно
Проведение санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима: • контроль сан.-эпид. состояния в группах; • контроль санитарного состояния пищеблока; • приготовление и контроль за хранением, использованием дез. средств;	медсестра медсестра медсестра	Ежедневно Ежедневно Постоянно

<ul style="list-style-type: none"> • контроль соответствия мебели росту детей; • соблюдение режима дня; • выяснение причин отсутствия детей в группах; • контроль соблюдения графика проветривания; • осмотр детей на педикулез; • медосмотр сотрудников 	<p>медсестра медсестра медсестра медсестра медсестра медсестра</p>	<p>Постоянно Постоянно Постоянно Ежедневно Постоянно 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>Врачи поликлиники медсестра</p>	<p>Март— май</p>
<p>Преимственность в работе с другими учреждениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • детская поликлиника; 	<p>медсестра</p>	<p>Постоянно</p>
<p>3. 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 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-витаминация третьего блюда; • ароматерапия; • 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)

Задачи физического развития		
<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)
<p>Методы физического развития</p>		

<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.
--	--	--

3.1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия

№ п/п	Содержание	группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Сроки
1	Оптимизация режима				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	все группы	ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог, ст.медсестра	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	все группы		Воспитатели, педагог-психолог, ст.медсестра	В течение года
2	Организация двигательного режима				
	Физкультурные занятия	все 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 группы	ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений		ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкальные занятия	все группы	2 раза в неделю	Муз.руководитель, Воспитатели	В течение года
	Спортивный досуг	все группы	По плану	Инструктор по физической культуре, воспитатели	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	все группы	Ежедневно, 3-4 раза в день	Воспитатели	В течение года
	Занятия по здоровому образу жизни	все группы	Один раз в две недели, в режимных процессах, как часть и целое занятие	Воспитатели	В течение года

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

3.2. 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	Сочетание воздушной	5 м	5 – 7	5-10	7-10	7-10

(в теплую погоду – на улице)	ванны с физическими упражнениями					
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 раза в день по 1ч 50 мин – 2 часа	2 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				