

«Принято»
на заседании педагогического совета
№1 от 23.08.2022г.
приказ № 56 от 31.08.2022г.

заведующий МБДОУ №2 г.Лебедянь
П.Сакун



План оздоровительных мероприятий на 2022-2023 учебный год

1. Комплексный план оздоровительных мероприятий в МБДОУ д/с №2 г.Лебедянь

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 детский коллектив 	медсестра Воспитатели, медсестра Воспитатели, медсестра	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 д/с
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 медсестра, зам. зав. по УВР Зам. зав. по УВР инструктор по физкультуре медсестра, инструктор по физкультуре, воспитатели Ст. 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 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; • 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 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; • 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 медсестра медсестра медсестра медсестра медсестра медсестра медсестра медсестра медсестра	Ежедневно Ежедневно Постоянно Постоянно Постоянно Постоянно Ежедневно Постоянно 1 раз в год

Подготовка детей к поступлению в школу: • комплексный углубленный осмотр врачами специалистами; • антропометрия;	Врачи поликлиники медсестра	Март—май
• лабораторные исследования		
Преемственность в работе с другими учреждениями: • детская поликлиника	медсестра	Постоянно
3. Диагностическая работа.		
Диспансеризация детей: • диспансеризация здоровых детей; • диспансеризация детей, поступающих в школу; • распределение детей по группам здоровья;	Врач, медсестра	1 раз в год Март—май 1 раз в год
Контроль заболеваемости детей: • анализ заболеваемости; • ознакомление с результатами анализа воспитателей	медсестра	Ежемесячно
Обследование на гельминты с последующей дегельминтизацией: • выявление заболевших; • направление на лечение; • направление на обследование контактных членов семьи	медсестра	1 раз в год
Оздоровительные мероприятия в осенне-зимний период: • использование фитонцидов (чеснок, лук); • С-витаминизация третьего блюда; • ходьба босиком; • воздушное закаливание;	Воспитатели медсестра	Ежедневно

3. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

(закаливающие мероприятия, двигательный режим, система индивидуальной работы)

Задачи физического развития

Оздоровительные: охрана жизни и укрепление здоровья; обеспечение нормального функционирования всех органов и систем	Образовательные: - формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств; владение ребенком элементарными знаниями	Воспитательные: формирование интересов потребности в занятиях физическими упражнениями; разностороннее, гармоничное развитие
--	---	--

организма; -всестороннее физическое совершенствование функций организма; - повышение работоспособности и закаливание.	о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здравья.	ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)
--	--	--

Методы физического развития

Наглядные: наглядно – зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); наглядно – слуховые приемы (музыка, песни); тактильно- мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).	Словесные: объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям; - образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция.	Практические: 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	Оптимизация режима				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	все возрастны е группы	ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог, медсестра	В течение года

Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом	все возрастные группы		Воспитатели, педагог-психолог, медсестра	В течение года
---	-----------------------	--	--	----------------

	взрастных и индивидуальных особенностей.			
2	Организация двигательного режима			
	Физкультурные занятия	все возрастные группы	3 раза в неделю (ср., ст., подгот. гр. – 1 занятие на прогулке)	Инструктор по физической культуре, воспитатели
	Корригирующая гимнастика после дневного сна	все возрастные группы	ежедневно	Воспитатели
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	все возрастные группы	ежедневно	Воспитатели
	Музыкальные занятия	все возрастные группы	2 раза в неделю	Муз.руководитель Воспитатели
	Спортивный досуг	все возрастные группы	По плану	Инструктор по физической культуре, воспитатели
	Пальчиковая гимнастика	все возрастные группы	Ежедневно, 3-4 раза в день	Воспитатели

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 второй младшей группы	Воспитатели	В течение года
Утренняя	все	Ежедневно	Воспитатели	С июня

	гимнастика	возрастные группы	перед завтраком	по сентябрь на улице, с октября по май в помещ
	Физкультминутки	все возрастные группы	Ежедневно, Во время ОД 2-5 мин по мере утомляемости детей	Воспитатели
3	Охрана психического здоровья			
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	все возрастные группы	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты
4	Профилактика заболеваемости			
	Аэрация помещений	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели

	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	Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка				
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	все возрастные	Ежедневно	Воспитатели	В течение
		все возрастные группы			года
	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	все возрастные группы	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Игры с водой	все возрастные группы	Во время прогулки, во время ОД	Воспитатели	Июнь – август
	Гимнастика после сна	все возрастные группы	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Форма закаливания	Закаливающее действие	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	Воздушная ванна			Индивидуально		

помещении						
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босоходжение 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	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 15	до 20	до 25	до 30

активности (на улице)					
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	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				