

**Комплексный план
оздоровительных мероприятий
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад №1 Звездочка»**

| Мероприятия | Ответственный | Срок исполнения |
|--|---|---|
| 1. Профилактическая работа | | |
| <p>Профосмотры детей:</p> <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 | <p>ст. медсестра Воспитатели, ст. медсестра Воспитатели, ст. медсестра</p> | <p>При поступлении 2 раза в год Ежедневно</p> |
| <p>Работа с вновь поступившими детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> • работа с документацией (история развития, диспансерный лист, эпикриз, сведения о родителях); | <p>ст. медсестра</p> | <p>При поступлении в д/с</p> |
| <p>Организация физического воспитания и закаливания детей:</p> <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; | <p>ст. медсестра Ст. медсестра, ст. воспитатель Ст. воспитатель Ст. медсестра, инструктор по физкультуре, воспитатели Ст. медсестра</p> | <p>Постоянно Постоянно Во время занятий Постоянно Постоянно Постоянно</p> |

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; | ст. 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; - витаминизация третьего блюда • воспитание культурно-гигиенических навыков у детей; • бракераж сырой и готовой продукции; • контроль закладки продуктов в котел; • составление меню | Ст. медсестра Ст. медсестра Воспитатели Ст. медсестра Ст. медсестра Воспитатели Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра | Постоянно Каждые 10 дней Постоянно Постоянно 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; • контроль соответствия мебели росту детей; • соблюдение режима дня; • контроль соблюдения графика проветривания; • осмотр детей на педикулез; • медосмотр сотрудников | Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра Воспитатели Ст. медсестра | Ежедневно Ежедневно Постоянно Постоянно Постоянно Постоянно Ежедневно 1 раз в год |
| Подготовка детей к поступлению в школу: • комплексный углубленный осмотр врачами-специалистами; • антропометрия; • лабораторные исследования | Врачи поликлиники Ст. медсестра | Март— май |
| Преимственность в работе с другими учреждениями: • АСО-1. Асо-2 поликлиническое отделение | Ст. медсестра | Постоянно |
| | | |

| 3. Диагностическая работа. | | |
|--|------------------------------|---|
| <i>Диспансеризация детей:</i> <ul style="list-style-type: none"> • диспансеризация здоровых детей; • диспансеризация детей, поступающих в школу; • распределение детей по группам здоровья; | Врач, ст. медсестра | 1 раз в год Март— май 1 раз в год |
| <i>Контроль заболеваемости детей:</i> <ul style="list-style-type: none"> • анализ заболеваемости; | Ст. медсестра | Ежемесячно |
| <i>Оздоровительные мероприятия в осенне-зимний период:</i> <ul style="list-style-type: none"> · использование фитонцидов (чеснок, лук); · С-витаминизация третьего блюда; · ароматерапия; · кварцевание помещений. • ходьба босиком; • воздушное закаливание; | Воспитатели Ст. медсестра | Ежедневно |

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) |
| Методы физического развития | | |
| <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 | Оптимизация режима | | | | |
| | Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима. | все возрастные группы | ежедневно | Воспитатели, педагог-психолог, ст.медсестра | В течение года |
| | Определение Оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных | все возрастные группы | | Воспитатели, педагог-психолог, ст.медсестра | В течение года |

| | | | | | |
|----------|--|-----------------------|--|--|---|
| | 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 | 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 второй младшей группы | Воспитатели | В течение года |
| | 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 | Охрана психического здоровья | | | | |
| | Использование приемов релаксации: минуты тишины, | все возрастные группы | Ежедневно несколько раз в день | Воспитатели, специалисты | В течение года |

| | | | | | |
|----------|--|-----------------------|---|-------------|----------------|
| | музыкальные паузы | | | | |
| 4 | Профилактика заболеваемости | | | | |
| | 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 | 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 группы | Ежедневно | Воспитатели | В течение года |
| | Хожение 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 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 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 |
|-----------------------------------|---|--------|