

ПРИНЯТО

на педагогическом совете  
МБДОУ «Детский сад №3 «Светлячок»  
Протокол № 1  
от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №3 «Светлячок»  
О.Ю. Тучина



Приказ № 95  
от «24» 08 2024 г.

**Комплексный план  
оздоровительных мероприятий  
в МБДОУ «Детский сад №3 «Светлячок»  
на 2024 -2025 учебный год**

Мероприятия	Ответственный	Срок исполнения
<b>1. Профилактическая работа</b>		
Профосмотры детей: • 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: • работа с документацией (история развития, диспансерный лист, эпикриз, сведения о родителях);	медсестра	при поступлении в д/с
Контроль за организацией 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	постоянно
<b>2. Оздоровительная работа</b>		
Профилактика инфекционных заболеваний: • организация профилактических прививок; • прием детей в д/с после отсутствия при наличии справки от участкового педиатра;	медсестра	ежемесячно постоянно

<p>Контроль за организацией питания. Рациональная организация питания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• составление перспективного меню на 10 дней;</li> <li>• выполнение натуральных норм питания;</li> <li>• соблюдение временных интервалов между приемами пищи;</li> <li>• составление картотеки блюд;</li> <li>• подсчет суточной калорийности;</li> <li>- витаминизация третьего блюда</li> <li>• воспитание культурно-гигиенических навыков у детей;</li> <li>• бракераж сырой и готовой продукции;</li> <li>• контроль закладки продуктов в котел;</li> <li>• составление меню</li> </ul>	<p>медсестра медсестра воспитатели</p> <p>медсестра медсестра медсестра воспитатели</p> <p>медсестра медсестра медсестра</p>	<p>каждые 10 дней постоянно постоянно</p> <p>1 раз в месяц ежедневно ежедневно ежедневно</p> <p>ежедневно ежедневно ежедневно</p>
<p>Проведение санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контроль сан-эпид. состояния в группах;</li> <li>• контроль санитарного состояния пищеблока;</li> <li>• приготовление и контроль за хранением, использованием дез. средств;</li> <li>• контроль соответствия мебели росту детей;</li> <li>• соблюдение режима дня;</li> <li>• выяснение причин отсутствия детей в группах;</li> <li>• контроль соблюдения графика проветривания;</li> <li>• осмотр детей на педикулез;</li> <li>• медосмотр сотрудников</li> </ul>	<p>медсестра</p>	<p>ежедневно ежедневно постоянно</p> <p>постоянно постоянно постоянно 1 раз в год</p>
<p>Подготовка детей к поступлению в школу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• комплексный углубленный осмотр врачами-специалистами;</li> <li>• антропометрия;</li> <li>• лабораторные исследования</li> </ul>	<p>врачи поликлиники</p> <p>медсестра</p>	<p>март - май</p>
<p>Преимственность в работе с другими учреждениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Детская поликлиника г.Рыбное</li> <li>• ЧУЗ «РЖД-медицина» г.Рыбное</li> </ul>	<p>медсестра</p>	<p>постоянно</p>
<b>3. Диагностическая работа</b>		
<p>Диспансеризация детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• диспансеризация здоровых детей;</li> <li>• диспансеризация детей, поступающих в школу;</li> <li>• распределение детей по группам здоровья</li> </ul>	<p>врач, медсестра</p>	<p>1 раз в год июль-август 1 раз в год</p>
<p>Контроль заболеваемости детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализ заболеваемости;</li> <li>• ознакомление с результатами анализа воспитателей</li> </ul>	<p>медсестра</p>	<p>ежемесячно</p>
<p>Оздоровительные мероприятия в осенне-зимний период:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· использование фитонцидов (чеснок, лук);</li> <li>· С-витаминизация третьего блюда;</li> <li>· ароматерапия;</li> <li>· кварцевание помещений.</li> <li>• ходьба босиком;</li> </ul>	<p>воспитатели медсестра</p>	<p>ежедневно</p>

• воздушное закаливание;		
--------------------------	--	--

### 3. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

Оздоровительные: - охрана жизни и укрепление здоровья; - обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; - всестороннее физическое совершенствование функций организма; -повышение работоспособности и закаливание.	Образовательные: - 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.	Воспитательные: - формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; - разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)			
<i>Методы физического развития</i>					
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.			
<b>№</b> <b>n/n</b>	<b>Содержание</b>	<b>группа</b>	<b>Периодичность выполнения</b>	<b>Ответственные</b>	<b>Сроки</b>
<b>1</b>	<b>Оптимизация режима</b>				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	группы: ясельная, 1 младшая	ежедневно	воспитатели, педагог-психолог, медсестра	в течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	все возрастные группы		воспитатели, педагог-психолог, медсестра	в течение года
<b>2</b>	<b>Организация двигательного режима</b>				
	Физкультурные занятия	все возрастные группы	3 раза в неделю (ср., ст., подгот. гр. – 1 занятие на прогулке)	инструкторы по физической культуре, воспитатели	в течение года
	Фитнес	подгот. гр.	1 раз в неделю	инстр. по физ-ре	в

				Озерова Е.Н.	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	инструкторы 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	в течение года
	Физкультминутки	все возрастные группы	ежедневно, во время НОД 2-5 мин по мере утомляемости детей	воспитатели	в течение года
<b>3</b>	<b><i>Охрана психического здоровья</i></b>				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	все возрастные группы	ежедневно несколько раз в день	воспитатели, специалисты	в течение года
<b>4</b>	<b><i>Профилактика заболеваемости</i></b>				
	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	воспитатели	в течение года

			прогулке, после сна		
<b>5</b>	<b><i>Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка</i></b>				
	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 м	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	Сочетание	2 раза в день по 1 ч.			2	2

второй половине дня	световоздушной ванны с физическими упражнениями	30 мин - 2 часа			раза в день по 1ч 50 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				