

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 12 «Ласточка»»**

**Комплексный план
оздоровительных мероприятий по
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад общеразвивающего вида № 12 «Ласточка»»**

1. Комплексный план оздоровительных мероприятий

в МБДОУ № 12 «Ласточка»

Мероприятия	Ответственный	Срок исполнения
1. Профилактическая работа		
Проф осмотры детей: всех вновь поступающих детей; плановые осмотры детей с проведением антропометрии; осмотры детей при ежедневном приеме детей в детский коллектив	Медсестра Эстеркина О.А. 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 Эстеркина О.А.	При поступлении в ДОУ
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 Эстеркина О.А. Заместители по ВР инструктор по физкультуре Попова А.М. воспитатели	Постоянно Во время занятий

2. Оздоровительная работа в МБДОУ № 13 «Вишенка»

Мероприятия	Ответственный	Срок исполнения
Профилактика инфекционных заболеваний: организация профилактических прививок; прием детей в д/с после отсутствия при наличии справки от участкового педиатра;	Медсестра Эстеркина О.А.	Ежемесячно Постоянно

<p>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</p>	<p>Медсестра Эстеркина О.А. Воспитатели Воспитатели</p>	<p>Постоянно Каждые 10 дней 1 раз в месяц Ежедневно</p>
<p>Проведение санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима: контроль санэпид. 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</p>	<p>Медсестра Эстеркина О.А.</p>	<p>Ежедневно Постоянно Постоянно Ежедневно 1 раз в год</p>
<p>Подготовка детей к поступлению в школу: комплексный углубленный осмотр врачами-специалистами; антропометрия; лабораторные исследования</p>	<p>Врачи поликлиники Медсестра Эстеркина О.А.</p>	<p>Март— май</p>
<p>Преимственность в работе с другими учреждениями: 5 – 6 поликлиническое педиатрическое отделение</p>	<p>Медсестра Эстеркина О.А.</p>	<p>Постоянно</p>
<p>3. Диагностическая работа.</p>		
<p>Диспансеризация детей: диспансеризация здоровых детей; диспансеризация детей, поступающих в школу; распределение детей по группам здоровья;</p>	<p>Врачи поликлиники Медсестра Эстеркина О.А.</p>	<p>1 раз в год Март— май 1 раз в год</p>
<p>Контроль заболеваемости детей: анализ заболеваемости; ознакомление с результатами анализа воспитателей</p>	<p>Медсестра Эстеркина О.А.</p>	<p>Ежемесячно</p>

Обследование на гельминты с последующей дегельминтизацией: выявление заболевших; направление на лечение; направление на обследование контактных членов семьи	Медсестра Эстеркина О.А.	1 раз в год
Оздоровительные мероприятия в осенне-зимний период: использование фитонцидов (чеснок, лук); С-витаминизация третьего блюда; ароматерапия; кварцевание помещений. ходьба босиком; воздушное закаливание;	Воспитатели Медсестра Эстеркина О.А.	Ежедневно

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

Задачи физического развития		
<p>Оздоровительные: охрана жизни и укрепление здоровья;</p> <p>- обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;</p> <p>- всестороннее физическое совершенствование функций организма;</p> <p>- повышение работоспособности и закаливание.</p>	<p>Образовательные:</p> <p>- формирование двигательных умений и навыков;</p> <p>- развитие физических качеств;</p> <p>- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.</p>	<p>Воспитательные:</p> <p>- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;</p> <p>- разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)</p>
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 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 Цыганкова А.К. Медсестра Эстеркина О.А.	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	все возрастные группы		Воспитатели, педагог-психолог Цыганкова А.К., Медсестра Эстеркина О.А.	В течение года
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	все возрастные	ежедневно	Воспитатели	В течение года

	сна	группы			
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений		ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкальные занятия	все возрастные группы	2 раза в неделю	Муз.рук., 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 помещении
	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, музыкальные паузы	все возрастные группы	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года
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 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 второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 1 ч. 30 мин - 2ч		2 р в день по 1ч 50 мин 2 ч	2 р в день по 1ч 40 мин – 2 ч	
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических	В соответствии с действующими СанПиН				

	особенностей и индивидуальных особенностей ребенка					
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				