

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 7

С. Н. Кушу



Комплексный план
оздоровительных мероприятий
муниципального бюджетного
дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад общеразвивающего вида
№ 7 «Красная шапочка»

1. Комплексный план
оздоровительных мероприятий в ДОУ

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, инструктор по физкультуре 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: <ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> • 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 	Ст. медсестра Ст. медсестра Воспитатели Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра Воспитатели Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра	Постоянно Каждые 10 дней Постоянно Постоянно 1 раз в месяц Постоянно Постоянно Ежедневно Ежедневно Ежедневно
Проведение санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима: <ul style="list-style-type: none"> • 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 	Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра	Ежедневно Ежедневно Постоянно Постоянно Постоянно Постоянно Ежедневно Постоянно 1 раз в год

Подготовка детей к поступлению в школу: <ul style="list-style-type: none"> • комплексный углубленный осмотр врачами-специалистами; • антропометрия; • лабораторные исследования 	Врачи поликлиники Ст. медсестра	Март— май
--	------------------------------------	-----------

3. Диагностическая работа.

Диспансеризация детей: <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
Контроль заболеваемости детей: <ul style="list-style-type: none"> • анализ заболеваемости; • ознакомление с результатами анализа воспитателей 	Ст. медсестра	Ежемесячно
Обследование на гельминты с последующей дегельминтизацией: <ul style="list-style-type: none"> • выявление заболевших; • направление на лечение; • направление на обследование контактных членов семьи 	Ст. медсестра	1 раз в год
Оздоровительные мероприятия в осенне-зимний период: <ul style="list-style-type: none"> · использование фитонцидов (чеснок, лук); · С-витаминация третьего блюда; · ароматерапия; · кварцевание помещений. • ходьба босиком; • воздушное закаливание; 	Воспитатели Ст. медсестра	Ежедневно

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)
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	все	ежедневно	Воспитатели,	В

	жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	возрастные группы		педагог-психолог, ст.медсестра	течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	все возрастные группы		Воспитатели, педагог-психолог, ст.медсестра	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
	Корригирующая 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	все возрастные	Один раз в две недели, в	Воспитатели	В течение

	образу жизни	е группы	режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со второй младшей группы		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, 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,	Воспитатели	В течение года

			после сна		
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
	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 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	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями;	до 15	до 15	до 20	до 25	до 30

упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.					
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				