

«Согласовано»  
На педагогическом совете № 1  
От «30» 09 2023 г.

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 108»  
И.Б. Гордеева  
Приказ № 9810  
От «01» 09 2023 г.



**Комплексный план оздоровительных мероприятий  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения  
«Детский сад № 108»**

Комплексный план  
оздоровительных мероприятий в ДОУ

Мероприятия	Ответственный	Срок исполнения
<b>1. Профилактическая работа</b>		
Проф. осмотры детей: • всех вновь поступающих детей; • плановые осмотры детей с проведением антропометрии; • осмотры детей при ежедневном приеме детей в детский коллектив	ст. медсестра воспитатели, ст. медсестра воспитатели, ст. медсестра	При поступлении  2 раза в год  Ежедневно
Работа с вновь поступившими детьми: • работа с документацией (история развития, диспансерный лист, эпикриз, сведения о родителях);	ст. медсестра	При поступлении в д/с
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;	ст. медсестра  ст. медсестра, ст. воспитатель зам.зав. по ВМР, инструктор по физкультуре  Ст. 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;	Ст. 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>Ст. медсестра Ст. медсестра</p> <p>Воспитатели Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра</p> <p>Воспитатели Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра</p>	<p>Постоянно Каждые 10 дней</p> <p>Постоянно Постоянно 1 раз в месяц Постоянно</p> <p>Постоянно 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>Ст. медсестра Ст. медсестра</p> <p>Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра</p>	<p>Ежедневно Ежедневно</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно Постоянно Постоянно Ежедневно 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 № 6 Ст. медсестра</p>	<p>Март— май</p>
<p>Преимственность в работе с другими учреждениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 – 6 поликлиническое отделение 8-й детской больницы;</li> </ul>	<p>Ст. медсестра</p>	<p>Постоянно</p>
<p>3.Диагностическая работа.</p>		
<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, ст. медсестра</p>	<p>1 раз в год Март— май 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>Ст. медсестра</p>	<p>Ежемесячно</p>
<p>Обследование на гельминты с последующей дегельминтизацией:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выявление заболевших;</li> <li>• направление на лечение;</li> <li>• направление на обследование контактных членов семьи</li> </ul>	<p>Ст. медсестра</p>	<p>1 раз в год</p>

<p>Оздоровительные мероприятия в осенне-зимний период:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· использование фитонцидов (чеснок, лук);</li> <li>· С-витаминация третьего блюда;</li> <li>· ароматерапия;</li> <li>· кварцевание помещений.</li> <li>• ходьба босиком;</li> <li>• воздушное закаливание;</li> </ul>	<p>Воспитатели, ст. медсестра</p>	<p>Ежедневно</p>
---	---------------------------------------	------------------

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

Задачи физического развития		
<p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- охрана жизни и укрепление здоровья;</li> <li>- обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;</li> <li>- всестороннее физическое совершенствование функций организма;</li> <li>- повышение работоспособности и закаливание.</li> </ul>	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование двигательных умений и навыков;</li> <li>- развитие физических качеств;</li> <li>- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.</li> </ul>	<p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)</li> </ul>
Методы физического развития		
<p>Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядно - зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li> <li>- наглядно - слуховые приемы (музыка, песни);</li> <li>- тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).</li> </ul>	<p>Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснения, пояснения, указания;</li> <li>- подача команд, распоряжений, сигналов;</li> <li>- вопросы к детям;</li> <li>- образный сюжетный рассказ, беседа;</li> <li>- словесная инструкция.</li> </ul>	<p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение упражнений без изменения и с изменением;</li> <li>- проведение упражнений в игровой форме;</li> <li>- проведение упражнений в соревновательной форме.</li> </ul>

№ 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,	все возрастные группы		Воспитатели, педагог-психолог,	В течение года

	с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.			ст.медсестра	
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.руководители, 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 ОД 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)					
		1-2 года	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 10	до 15	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие	Сочетание световоздушной ванны с физическими	-	до 15	до 15	до 20	до 25	до 30

виды двигательной активности (на улице)	упражнениями						
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 маск	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),	3-5	5 - 15				