

Принят
на заседании педагогического совета
№ 1 от 25.08.2022 г.



Утвержден
приказом МБДОУ «Сказка»
Д. Денисово Измаковского
района Липецкой области
от 25.08.2022 г. № 21

**План оздоровительных мероприятий
на 2022-2023 учебный год**

1. Комплексный план
оздоровительных мероприятий в ДОУ

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

2. Оздоровительная работа

Мероприятия	Ответственный	Срок исполнения

<p>Профилактика инфекционных заболеваний:</p> <ul style="list-style-type: none"> • организация профилактических прививок; • прием детей в д/с после отсутствия при наличии справки от педиатра; 	<p>Воспитатель</p>	<p>Ежемесячно Постоянно</p>
<p>Контроль за организацией питания. Рациональная организация питания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • составление 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; • составление меню 	<p>Заведующий</p>	<p>Постоянно Каждые 10 дней Постоянно Постоянно 1 раз в месяц Постоянно Постоянно Ежедневно Ежедневно Ежедневно</p>
<p>Проведение санитарно-гигиенического и противозидемического режима:</p> <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 	<p>Заведующий</p>	<p>Ежедневно Ежедневно Постоянно Постоянно Постоянно Постоянно Ежедневно Постоянно 1 раз в год</p>
<p>Подготовка детей к поступлению в школу:</p> <ul style="list-style-type: none"> • комплексный углубленный осмотр врачами-специалистами; • антропометрия; 	<p>Врачи поликлиники</p>	<p>Март— май</p>
<ul style="list-style-type: none"> • лабораторные исследования 		

Преимственность в работе с другими учреждениями: • детская поликлиника	Фельдшер ФАПа	Постоянно
3. Диагностическая работа.		
Диспансеризация детей: • диспансеризация здоровых детей; • диспансеризация детей, поступающих в школу; • распределение детей по группам здоровья;	Фельдшер ФАПа	1 раз в год март— май 1 раз в год
Контроль заболеваемости детей: • анализ заболеваемости; • ознакомление с результатами анализа воспитателей	Заведующий	Ежемесячно
Обследование на гельминты с последующей дегельминтизацией: • выявление заболевших; • направление на лечение; • направление на обследование контактных членов семьи	Фельдшер ФАПа	1 раз в год
Оздоровительные мероприятия в осенне-зимний период: • использование фитонцидов (чеснок, лук); • С-витаминизация третьего блюда; • ходьба босиком; • воздушное закаливание;	Воспитатель	Ежедневно

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

Задачи физического развития		
Оздоровительные: - охрана жизни и укрепление здоровья; - обеспечение нормального функционирования всех органов и систем	Образовательные: - формирование двигательных умений и навыков; - развитие физических качеств; - овладение ребенком элементарными знаниями	Воспитательные: - формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; - разностороннее, гармоничное развитие

<p>организма; - всестороннее физическое совершенствование функций организма; -повышение работоспособности и закаливание.</p>	<p>о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.</p>	<p>ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)</p>
<p>Методы физического развития</p>		
<p>Наглядные: - наглядно - зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно - слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).</p>	<p>Словесные: - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция.</p>	<p>Практические: - повторение упражнений без изменения и с изменением; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме.</p>

№ п/п	Содержание	группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Сроки
1	Оптимизация режима				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	все возрастные подгруппы	ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом	все возрастные подгруппы		Воспитатель	В течение года

	возрастных и индивидуальных особенностей.				
2	Организация двигательного режима				
	Физкультурные занятия	все возрастные подгруппы	3 раза в неделю (ср., ст., подгот. гр. - 1 занятие на прогулке)	Инструктор по физической культуре, воспитатель	В течение года
	Корректирующая гимнастика после дневного сна	все возрастные подгруппы	ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	все возрастные подгруппы	ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Музыкальные занятия	все возрастные подгруппы	2 раза в неделю	Муз.руководитель	В течение года
	Спортивный досуг	все возрастные подгруппы	По плану	Инструктор по физической культуре, воспитатель	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	все возрастные подгруппы	Ежедневно, 3-4 раза в день	Воспитатель	В течение года
	Занятия по здоровому образу жизни	все возрастные подгруппы	Один раз в две недели, в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со второй младшей подгруппы	Воспитатель	В течение года
	Утренняя	все	Ежедневно	Воспитатель	С июня

	гимнастика	возрастные подгруппы	перед завтраком		по сентябрь на улице, с октября по май в помещении
	Физкультминутки	все возрастные подгруппы группы	Ежедневно, Во время ОД 2-5 мин. по мере утомляемост и детей	Воспитатель	В течение года
3	Охрана психического здоровья				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	все возрастные группы	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатель	В течение года
4	Профилактика заболеваемости				
	Аэрация помещений	все возрастные подгруппы	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	все возрастные подгруппы	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатель	В течение года
5	Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка				
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	все возрастные подгруппы группы	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Прогулки на воздухе	все возрастные	Ежедневно	Воспитатель	В течение

		подгруппы			года
	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	все возрастные подгруппы	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатель	В течение года
	Игры с водой	все возрастные подгруппы	Во время прогулки, во время ОД	Воспитатель	Июнь - август
	Гимнастика после сна	все возрастные подгруппы	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатель	В течение года

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИИ

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 1 ч 50 мин - 2 часа	2 раза в день по 1 ч 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
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры (умывание рук до локтя),	5 - 15			