

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №54 «Искорка»
города Набережные Челны Республики Татарстан

Согласовано
Старший воспитатель
 Р.Т.Харисова

Рассмотрено и утверждено
на заседании педагогического совета ДОУ
№ 1 от « 27 » 08 2021 г

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
№ 54 «Искорка»
 Е.И.Малолеткова
Введено в действие
приказом заведующего
№ 441 от « 27 » 08 2021 г



План оздоровительных мероприятий в МБДОУ №54 «Искорка»

Цель: Оздоровление и развитие детей, создание условий, обеспечивающих их физический и психологический комфорт.

Задачи оздоровительной работы:

1. Укреплять здоровье воспитанников.
2. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья воспитанникам, способствовать их физическому и умственному развитию путём активизации движений
3. Повышать работоспособность детского организма через различные формы закаливания.
4. Чётко выполнять и прививать детям культурно-гигиенические навыки, гигиенические требования к одежде детей, дневной сон при открытых окнах, обливание стоп, выполнение режима дня.
5. Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста, развитие самостоятельности, любознательности и двигательной активности. Совершенствовать речь детей, развивать их эмоциональную сферу.

Мероприятия	Ответственный	Срок исполнения
1. Профилактическая работа		
Профосмотры 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 Ст. воспитатель 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
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	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: • 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	Ст. медсестра 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: • комплексный углубленный осмотр врачами-специалистами; • антропометрия; • лабораторные исследования	Врачи поликлиники Ст. медсестра	Март— май
Преимственность в работе с другими учреждениями: • детская поликлиника №4	Ст. медсестра	Постоянно

3. Диагностическая работа.

<p>Диспансеризация детей: посещение «Кабинета здоровья» детская поликлиника №4</p> <ul style="list-style-type: none"> • диспансеризация здоровых детей; • диспансеризация детей, поступающих в школу; • распределение детей по группам здоровья; 	<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"> • анализ заболеваемости; • ознакомление с результатами анализа воспитателей 	<p>Ст. медсестра</p>	<p>Ежемесячно</p>
<p>Обследование на гельминты с последующей дегельминтизацией:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выявление заболевших; • направление на лечение; • направление на обследование контактных членов семьи 	<p>Ст. медсестра</p>	<p>1 раз в год</p>
<p>Оздоровительные мероприятия в осенне-зимний период:</p> <ul style="list-style-type: none"> · использование фитонцидов (чеснок, лук); · С-витаминация третьего блюда; · ароматерапия; · кварцевание помещений. • ходьба босиком; • воздушное закаливание; 	<p>Воспитатели Ст. медсестра</p>	<p>Ежедневно</p>

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 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)
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 в 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, ст.медсестра	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с 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
	Корректирующая	все	ежедневно	Воспитатели	В течение

	гимнастика после дневного сна	возрастные группы			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
	ООД по сохранению и укреплению здоровья	все возрастные группы	Один раз в две недели, в режимных процессах, как часть и целое занятие по познавательному развитию, 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 ООД 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				
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	все возрастные группы	В режиме дня	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	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	3 – 4	4 – 5	5 – 6	6 – 7

		года	года	лет	лет	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 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)	5 - 15				

План оздоровительных процедур с воспитанниками ДОО сентябрь, октябрь, ноябрь

- ежедневный утренний прием детей на свежем воздухе
- Прогулки три раза в день по режиму дня в каждой возрастной группе
- утренняя оздоровительная гимнастика
- бассейн (в отопительный сезон)

- проветривание помещений групп согласно графику
- дыхательная гимнастика
- «Су-Джок» массаж
- гимнастика для глаз
- закаливающие процедуры
- профилактика плоскостопия

№	Содержание мероприятий	Периодичность выполнения	ответственные
1.	Осмотр педиатром ЧБД	еженеделно	Педиатр 4 поликлиники З.Д.Шихова , ст медсестра
2.	Прием поливитаминов	ежедневно	Ст медсестра
3.	Точечный массаж «Су-Джок» , профилактика плоскостопия	ежедневно	Воспитатели ст. медсестра
4.	Использование в пище финтоцидов:чеснок, лук.	ежедневно	Ст. медсестра
5.	Обтирание рук по локоть, лица, шеи водой комнатной температуры	Ежедневно после дневного сна	Ст. медсестра Воспитатели младших групп
6.	Обширное умывание лица, шеи и рук по локоть прохладной водой	Ежедневно после дневного сна	Ст. медсестра Воспитатели средней, старшей и подготовительных групп
7	Полоскание зева после приема пищи	После приема пищи	Воспитатели младших, средних, старших, подготовительных групп Ст. медсестра
8.	Гимнастика пробуждения	ежедневно	Ст. воспитатель воспитатели
9.	Хожение босиком по «Дорожкам здоровья» профилактика плоскостопия	Ежедневно перед сном После сна	Ст. медсестра воспитатели
10.	Закаливание «Рижский метод»	3 раза в неделю Понедельник Среда пятница	Ст. медсестра Воспитатели младших, средних, старших, подготовительных групп
11.	Постановка вакцины против гриппа детям, только с согласия родителей	Сентябрь Октябрь	Ст.медсестра

План оздоровительных мероприятий: **декабрь, январь, февраль**

- ежедневный утренний прием детей на свежем воздухе
(в зимнее время: первая и вторая младшая группа до – 15градусов
средняя,старшая и подготовительная группы до -15,-20градусов)
- утренняя оздоровительная гимнастика
- бассейн

- проветривание помещений групп согласно графику
- дыхательная гимнастика
- Су-джок гимнастика
- гимнастика для глаз
- закаливающие процедуры

№	Содержание мероприятий	Периодичность выполнения	ответственные
1.	Осмотр педиатром ЧБД	еженеделно	Педиатр 4 поликлиники З.Д.Шихова
2.	Профилактика простудных заболеваний . прием витаминов: аскорбиновая кислота	По курсу	Ст. медсестра
3.	натуротерапия: чесночно-луковые раскладки	ежедневно	Воспитатели ст. медсестра
4.	оксолино-профилактика: обмазывание крыльев носа оксолиновой мазью	ежедневно	Ст. медсестра
5.	Ароматерапия в групповых комнатах	ежедневно	Ст. медсестра
7.	Полоскание горла кипяченой водой	ежедневно	Ст. медсестра Воспитатели
8.	Гимнастика пробуждения	ежедневно	Ст. медсестра воспитатели
9.	Хожение босиком по «Дорожкам здоровья» профилактика плоскостопия	Ежедневно перед сном	Ст. медсестра воспитатели
10.	Профилактика плоскостопия	3 раза в неделю понедельник, среда, пятница	Ст. медсестра воспитатели

План оздоровительных мероприятий: март, апрель, май

- ежедневный утренний прием детей на свежем воздухе
- Прогулки три раза в день по режиму дня в каждой возрастной группе
- утренняя оздоровительная гимнастика
- бассейн
- проветривание помещений групп согласно графику
- дыхательная гимнастика
- «Су-Джок» массаж

- гимнастика для глаз
- закаливающие процедуры
- профилактика плоскостопия

№	Содержание мероприятий	Периодичность выполнения	ответственные
1.	Осмотр педиатром ЧБД	еженедельно	Педиатр 4 поликлиники З.Д.Шихова
2.	Профилактика гиповитаминоза весенний период прием витаминов: Ревит	ежедневно	Ст. медсестра
3.	Точечный массаж «Су-Джок» шарики	ежедневно	Воспитатели ст. медсестра
4.	оксолино-профилактика: обмазывание крыльев носа оксолиновой мазью	ежедневно	Ст. медсестра
5.	Ароматерапия в групповых комнатах	ежедневно	Ст. медсестра
7.1	Обтирание рук по локоть, лица, шеи водой комнатной температуры	ежедневно	Ст. медсестра Воспитатели средней,старшей и подготовительных групп
7.2	Игры с водой Влажное обтирание рук по локоть	ежедневно	Ст. медсестра Воспитатели младших групп
8.	Гимнастика пробуждения	ежедневно	Ст. медсестра воспитатели
9.	Хождение босиком по «Дорожкам здоровья» профилактика плоскостопия	Ежедневно перед сном После сна	Ст. медсестра воспитатели

План оздоровительных мероприятий: на летний период

- ежедневный утренний прием детей на свежем воздухе
- Прогулки три раза в день по режиму дня в каждой возрастной группе
- утренняя оздоровительная гимнастика на свежем воздухе
- проветривание помещений групп согласно графику
- дыхательная гимнастика
- «Су-Джок» массаж
- гимнастика для глаз
- закаливающие процедуры
- профилактика плоскостопия

№	Содержание мероприятий	Периодичность выполнения	ответственные
1.	Осмотр детей на педикулез	еженеделно	Ст.медсестра
2.	Осмотр детей после прогулки	ежедневно	Ст. медсестра
3.	Питьевой режим	ежедневно	Воспитатели ст. медсестра
4.	хождение босиком на прогулке: (температура воздуха не менее 20-22 градусов) гальке, гравий, песок, трава с 2-3 мин.до 10 мин	ежедневно	Ст. медсестра
5.	солнечные ванны: на освещенном солнцем участке по 5-6мин. (в головном уборе)	ежедневно	Ст. медсестра
6	Обтирание рук по локоть, лица, шеи водой комнатной температуры Мытье ног после прогулки	ежедневно	Ст. медсестра Воспитатели всех возрастных групп
7	Игры с водой	ежедневно	Ст. медсестра Воспитатели всех возрастных групп
8	Гимнастика пробуждения	ежедневно	Ст. медсестра воспитатели
9	Хождение босиком по «Дорожкам здоровья» профилактика плоскостопия	Ежедневно перед сном После сна	Ст. медсестра воспитатели

Исполнительное, производственное и
экспертное резюме 13 листов
Защиты от МБР/ОУ в/Детской с/а
комбинированного типа № 54 «Искра»
Е. М. Михайлова

