

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Качалинский детский сад «Малышок»  
Иловлинского муниципального района Волгоградской области

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ Качалинский  
детский сад «Малышок»  
О.В. Пономарева

A blue circular official stamp of the MBDOU 'Malyshok'. The stamp contains the text: 'Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Качалинский детский сад «Малышок» Иловлинского муниципального района Волгоградской области'. In the center, it says 'МБДОУ Качалинский детский сад «Малышок»'. At the bottom, it lists identification numbers: 'ИНН 3408008202' and 'ОГРН 1023405365653'. A handwritten signature in blue ink is written across the stamp.

Комплексный план  
мероприятий по оздоровлению воспитанников  
на 2020 – 2021 учебный год

## План оздоровительных мероприятий в ДОУ

Мероприятия	Ответственный	Срок исполнения
<b>1. Профилактическая работа</b>		
<p>Медосмотры детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• всех вновь поступающих детей;</li> <li>• плановые осмотры детей с проведением антропометрии;</li> <li>• осмотры детей при ежедневном приеме в детский коллектив с измерением температуры;</li> </ul>	<p>медсестра медсестра</p> <p>Воспитатели медсестра</p>	<p>При поступлении 2 раза в год</p> <p>Ежедневно По мере необходимости</p>
<p>Работа с вновь поступившими детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• работа с документацией (история развития, диспансерный лист, эпикриз, сведения о родителях);</li> </ul>	<p>медсестра</p>	<p>При поступлении в д/с</p>
<p>Организация физического воспитания и закаливания детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей;</li> <li>• контроль за организацией двигательного режима в течение дня;</li> <li>• контроль за методикой проведения физкультурных занятий;</li> <li>• контроль за проведением закаливающих мероприятий (индивидуальный подход, постепенное увеличение силы закаливающего фактора, системность, санитарно-гигиенические условия помещений и оборудования для закаливания);</li> <li>• контроль за соблюдением температурного режима группы;</li> </ul>	<p>медсестра, воспитатели</p> <p>медсестра,</p> <p>Ст. воспитатель</p> <p>медсестра, воспитатели</p> <p>воспитатели</p>	<p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Во время занятий</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p>

## 2. Оздоровительная работа

Мероприятия	Ответственный	Срок
-------------	---------------	------

		исполнения
Профилактика инфекционных заболеваний: • организация профилактических прививок; <ul style="list-style-type: none"> <li>• изоляция заболевшего ребенка до прихода родителей;</li> </ul> • прием детей в д/с после отсутствия при наличии справки от участкового педиатра;	медсестра  медсестра  воспитатели	Согласно календарю прививок Постоянно  Постоянно
Рациональная организация питания: • выполнение натуральных норм питания; • соблюдение временных интервалов между приемами пищи; • подсчет суточной калорийности; - витаминизация третьего блюда • воспитание культурно-гигиенических навыков у детей; • бракераж сырой и готовой продукции; • контроль закладки продуктов в котел;	медсестра Пом. воспитателя  медсестра медсестра Воспитатели  медсестра медсестра	Постоянно Постоянно  Ежедневно  Постоянно  Ежедневно Ежедневно
Проведение санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима: • контроль сан.-эпид. состояния в группах; <ul style="list-style-type: none"> <li>• кварцевание всех помещений ДОУ;</li> </ul> • контроль санитарного состояния пищеблока; • 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	медсестра Пом. Воспитателя  медсестра; повара. медсестра  медсестра Воспитатели медсестра  Воспитатели  медсестра медсестра	Постоянно Не реже 2-х раз в день Постоянно  1 раз в год Ежедневно По мере необходимости  Ежедневно  2 раза в месяц 1 раз в год

Подготовка детей к поступлению в школу: • комплексный углубленный осмотр врачами-специалистами; • антропометрия; • лабораторные исследования	Врачи поликлиники медсестра	Апрель— май
Преемственность в работе с другими учреждениями	медсестра	Постоянно
<b>3.Диагностическая работа.</b>		
Контроль заболеваемости детей: • анализ заболеваемости;	медсестра	Ежемесячно
Оздоровительные мероприятия в осенне-зимний период: · использование фитонцидов (чеснок, лук); · С-витаминизация третьего блюда; • ходьба босиком;  • воздушное закаливание;	медсестра Воспитатели  Воспитатели	Постоянно Не реже 3-х раз в неделю 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 организма; -всестороннее физическое совершенствование функций организма; -повышение	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).



работоспособности и закаливание.		
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	Ответст-венные	Сроки
1	Оптимизация режима				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	все возрастные группы	ежедневно	Воспитатели, медсестра	В течение года
	Определение Оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	все возрастные группы		Воспитатели, медсестра	В течение года
2	Организация двигательного режима				
	Физкультурные занятия	все возрастные	3 раза в неделю – 1	Воспитатели	В течение

		группы	занятие на прогулке )		года
	Корректирующая гимнастика после дневного сна	все возрастные группы	ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	все возрастные группы	ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкальные занятия	все возрастные группы	2 раза в неделю	Муз. руководитель, воспитатели	В течение года
	Спортивные досуги	все возрастные группы	По плану	Воспитатели	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	все возрастные группы	Ежедневно, 2-3 раза в день	Воспитатели	В течение года
	Занятия по здоровому образу жизни	все возрастные группы (начиная со второй младшей группы)	Один раз в две недели, в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию	Воспитатели	В течение года
	Утренняя гимнастика	все возрастные группы	Ежедневно перед завтраком	Воспитатели	В течение года
	Физкультминутки и	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:	все возрастные группы	Ежедневно, несколько раз в день	Воспитатели	В течение года

	минуты тишины, музыкальные паузы				
4	Профилактика заболеваемости				
	Аэрация помещений	все возрастные группы	Ежедневно, не реже 3-х раз в день	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, соответствующая сезону)	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки	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	Сочетание воздушной	5 м.	5 – 7	7-10	7-10	10 м.

(в теплую погоду – на улице)	ванны с физическими упражнениями					
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 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 10	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	5	5-7	5-10	7-10	7-10



	(контрастная воздушная ванна)					
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры (умывание рук до локтя)	5 - 15				