

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

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



Комплексный план  
мероприятий по оздоровлению воспитанников  
на 2021 – 2022 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, соответствующа я 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				