

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №70» К.А. Архипова  
01.09.2021 г.



Комплексный план  
оздоровительных мероприятий  
МБДОУ «Детский сад №70»

1. Комплексный план  
оздоровительных мероприятий в ДОУ

Мероприятия	Ответственный	Срок исполнения
1. Профилактическая работа		
<p>Профосмотры 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 детей в детский коллектив</li> </ul>	<p>ст. медсестра Воспитатели, ст. медсестра Воспитатели, ст. медсестра</p>	<p>При поступлении  2 раза в год  Ежедневно</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>ст. 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>ст. медсестра  Ст. медсестра, зам. зав по ВМР  зам. зав по ВМР  Ст. медсестра, воспитатели  Ст. медсестра</p>	<p>Постоянно  Постоянно Во время занятий  Постоянно Постоянно Постоянно</p>

## 2.Оздоровительная работа

Мероприятия	Ответственный	Срок исполнения
Профилактика инфекционных заболеваний: <ul style="list-style-type: none"> <li>• организация профилактических прививок;</li> <li>• прием детей в д/с после отсутствия при наличии справки от участкового педиатра;</li> </ul>	ст. медсестра	Ежемесячно Постоянно
Контроль за организацией питания. Рациональная организация питания: <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>	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: <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>	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: <ul style="list-style-type: none"> <li>• комплексный углубленный осмотр врачами-специалистами;</li> <li>• антропометрия;</li> <li>• лабораторные исследования</li> </ul>	Врачи поликлиники Ст. медсестра	Март— май
Диспансеризация детей: <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>	Врач, ст. медсестра	1 раз в год Март— май 1 раз в год
Контроль заболеваемости детей: <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализ заболеваемости;</li> <li>• ознакомление с результатами анализа воспитателей</li> </ul>	Ст. медсестра	Ежемесячно
Обследование на гельминты с последующей дегельминтизацией: <ul style="list-style-type: none"> <li>• выявление заболевших;</li> <li>• направление на лечение;</li> <li>• направление на обследование контактных членов семьи</li> </ul>	Ст. медсестра	1 раз в год
Оздоровительные мероприятия в осенне-зимний период: <ul style="list-style-type: none"> <li>· использование фитонцидов (чеснок, лук);</li> <li>· С-витаминизация третьего блюда;</li> <li>· ароматерапия;</li> <li>· кварцевание помещений.</li> <li>• ходьба босиком;</li> <li>• воздушное закаливание;</li> </ul>	Воспитатели Ст. медсестра	Ежедневно

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

Задачи физического развития		
<b>Оздоровительные:</b> - охрана жизни и укрепление здоровья; - обеспечение нормального	<b>Образовательные:</b> - формирование двигательных умений и навыков; - развитие физических	<b>Воспитательные:</b> - формирование интереса и потребности в занятиях физическими

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

№ п/п	Содержание	группа	Периодичность выполнения	Ответст-венные	Сроки
1	<b>Оптимизация режима</b>				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	все возрастные группы	ежедневно	Воспитатели, ст.медсестра	В течение года
	Определение Оптимальной	все возрастные		Воспитатели, ст.медсестра	В течение

	нагрузки на ребенка, учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	на все группы			года
2	Организация двигательного режима				
	Физкультурные занятия	все возрастные группы	3 раза в неделю (ср., ст., подгот. гр. – 1 занятие на прогулке )	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.руководитель, Воспитатели	В течение года
	Спортивный досуг	все возрастные группы	По плану	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	Воспитатели	В течение года

			младшей группы		
	Утренняя гимнастика	все возрастные группы	Ежедневно перед завтраком	Воспитатели	С июня по сентябрь на улице, с октября по май в помещ
	Физкультминутки	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: 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)	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года

	года)				
	Прогулки на воздухе	на все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	на все возрастные группы	Ежедневно, После дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Игры с водой	на все возрастные группы	Во время прогулки, во время НОД	Воспитатели	Июнь – август
	Гимнастика после сна	на 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 (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 15	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические	Сочетание световоздушной ванны с физическими	до 15	до 15	до 20	до 25	до 30



упражнения и другие 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 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	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры (умывание рук до локтя),	5 - 15				