

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 20
_____/Л.А.Балабаева/

Комплексный план
оздоровительных мероприятий
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад компенсирующего вида №20
«Чебурашка»

Комплексный план оздоровительных мероприятий в ДОУ

Мероприятия	Ответственный	Срок исполнения
<i>1. Профилактическая работа</i>		
Профосмотры детей: • всех вновь поступающих детей; • плановые осмотры детей с проведением антропометрии; • осмотры детей при ежедневном приеме детей в детский коллектив	медсестра, воспитатели	При поступлении 2 раза в год Ежедневно
Работа с вновь поступившими детьми: • работа с документацией (история развития, диспансерный лист, эпикриз, сведения о родителях);	медсестра	При поступлении в ДОУ
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;	медсестра, инструктор по физкультуре	Постоянно Постоянно Во время занятий Постоянно Постоянно

1. Оздоровительная работа

Мероприятия	Ответственный	Срок исполнения
Профилактика инфекционных заболеваний: • организация профилактических прививок; • прием детей в ДОО после отсутствия при наличии справки от участкового педиатра;	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	медсестра воспитатели	Постоянно каждые 10 дней Постоянно Постоянно 1 раз в месяц Постоянно Постоянно Постоянно Ежедневно Ежедневно Ежедневно
Проведение санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима: • 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	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	врач поликлиники медсестра	март— май
Преимущество в работе с другими учреждениями: • Городская детская поликлиника № 3;	медсестра	Постоянно
2. Диагностическая работа		
Диспансеризация детей: • диспансеризация здоровых детей; • диспансеризация детей, поступающих в школу; • распределение детей по группам здоровья;	врач, медсестра	1 раз в год март— май 1 раз в год
Контроль заболеваемости детей: • анализ заболеваемости; • ознакомление с результатами анализа воспитателей	медсестра	Ежемесячно
Обследование на гельминты с последующей дегельминтизацией: • выявление заболевших; • направление на лечение; • направление на обследование контактных членов семьи	медсестра	1 раз в год
Оздоровительные мероприятия в осенне-зимний период: • использование фитонцидов (чеснок, лук); • С-витаминизация третьего блюда; • кварцевание помещений. • ходьба босиком; • воздушное закаливание;	воспитатели медсестра	Ежедневно

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

<i>Задачи физического развития</i>		
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)
<i>Методы физического развития</i>		
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	Периодич- ность выполнени я	Ответственные	Сроки
1	<i>Оптимизация режима</i>				
	Организация жизни детей в адаптационный	все возрастн ые	ежедневно	воспитатели, педагог- психолог,	В течение года

	период, создание комфортного режима.	группы		медсестра	
	Определение Оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	все возрастные группы		воспитатели, педагог-психолог, медсестра	В течение года
2	<i>Организация двигательного режима</i>				
	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
	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	инструктор по физической культуре, 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	воспитатели	В течение года

			второй младшей группы		
	Утренняя гимнастика	все возрастн ые группы	Ежедневно перед завтраком	воспитатели	С июня по сентябрь на улице, с октября по май в помещ
	Физкультминутки	все возрастн ые группы	Ежедневно, Во время НОД 2-5 мин по мере утомляемост и детей	воспитатели	В течение года
3	<i>Охрана психического здоровья</i>				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	все возрастн ые группы	Ежедневно несколько раз в день	воспитатели, специалисты	В течение года
4	<i>Профилактика заболеваемости</i>				
	Аэрация помещений	все возрастн ые группы	Ежедневно	воспитатели	В течение года
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	все возрастн ые группы	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	воспитатели	В течение года
5	<i>Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка</i>				
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	все возрастн ые группы	Ежедневно	воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	все возрастн ые группы	Ежедневно	воспитатели	В течение года
	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	все возрастн ые	Ежедневно, После дневного сна	воспитатели	В течение года

	группы			
Игры с водой	все возрастн ые группы	Во время прогулки, во время НОД	воспитатели	Июнь – август
Гимнастика после сна	все возрастн ые 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	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 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				