**Утверждаю**

И.о.заведующей МКДОУ «Нестеровский

детский сад» \_\_\_\_\_\_\_ О.Н. Грекова

Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**План комплекса оздоровительных мероприятий в ДОУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 ***Работа с вновь поступившими детьми:***• работа с документацией (история развития, диспансерный лист, эпикриз, сведения о родителях)***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 | Медперсонал ГБУ РО «Сасовский ММЦ»Медицинский работник ФАПаВоспитательЗаведующийВоспитательЗаведующийВоспитатель, заведующийВоспитатель, помощник воспитателя | При поступлении в д/сВ течение годаЕжедневноПри поступлении в д/сПостоянноПостоянноВо время занятийПостоянноПостоянно |
|  |  |  |
| **2.Оздоровительная работа.*****Профилактика инфекционных заболеваний:*** • организация профилактических прививок; • прием детей в д/с после отсутствия при наличии справки от участкового педиатра***Контроль за организацией питания. Рациональная организация питания:***• составление перспективного (примерного) 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 на день; • составление меню-раскладки ***Проведение санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима:*** • контроль сан.-эпид. состояния в группе; • 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 группе;• контроль соблюдения графика проветривания;• осмотр детей на педикулез;• медосмотр сотрудников ***Подготовка детей к поступлению в школу:***• комплексный углубленный осмотр врачами-специалистами;• антропометрия;• лабораторные исследования ***Преемственность в работе с другими учреждениями:***• ГБУ РО «Сасовский ММЦ» | Медицинский работник ФАПа, заведующийВоспитательЗаведующий, поварПоварВоспитатель, помощник воспитателяБракеражная комиссияЗаведующий Заведующий, поварЗаведующий, воспитательЗаведующий, поварЗаведующий, прачкаВоспитательВоспитательВоспитательВоспитатель, помощник воспитателяВоспитательЗаведующийВоспитательМедперсонал ГБУ РО «Сасовский ММЦ»Заведующий | В течение годаПостоянно Постоянно Каждые 10 дней Постоянно Постоянно 1 раз в месяц Постоянно Постоянно Ежедневно Ежедневно ЕжедневноЕжедневно Ежедневно ПостоянноПостоянноПостоянноПостоянноЕжедневноПостоянно1 раз в годМарт-майПостоянно |
| **3.Диагностическая работа.** ***Диспансеризация детей:***• диспансеризация здоровых детей;• диспансеризация детей, поступающих в школу;• распределение детей по группам здоровья***Контроль заболеваемости детей:***• анализ заболеваемости;• ознакомление с результатами анализа воспитателем***Обследование на гельминты с последующей дегельминтизацией:***• выявление заболевших;• направление на лечение;• направление на обследование контактных членов семьи ***Оздоровительные мероприятия в осенне-зимний период:***• использование фитонцидов (чеснок, лук);• С-витаминизация третьего блюда;• ароматерапия;• кварцевание помещений.• ходьба босиком;• воздушное закаливание | Медперсонал ГБУ РО «Сасовский ММЦ»Заведующий, воспитательМедицинский работник ФАПаПоварПоварВоспитатель | 1 раз в годМарт - май1 раз в годЕжемесячно1 раз в годЕжедневно |

**Система физкультурно-оздоровительных мероприятий**

**(закаливающие мероприятия, двигательный режим, система индивидуальной работы)**

|  |
| --- |
| **Задачи физического развития** |
| ***Оздоровительные:***- охрана жизни и укрепление здоровья;- обеспечение нормальногофункционирования всехорганов и систем организма;- всестороннее физическоесовершенствование функций организма;- повышение работоспособности изакаливание. | ***Образовательные:***- формированиедвигательных умений инавыков;- развитие физическихкачеств;- овладение ребенкомэлементарными знаниямио своем организме, ролифизических упражнений вего жизни, способахукрепления собственногоздоровья. | ***Воспитательные:***- формирование интереса ипотребности в занятияхфизическими упражнениями;- разностороннее,гармоничное развитиеребенка (умственное,нравственное, эстетическое,трудовое) |
| **Методы физического развития** |
| ***Наглядные:***- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительныеориентиры);- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя) | ***Словесные:***- объяснения, пояснения,указания;- подача команд,распоряжений, сигналов;- вопросы к детям;- образный сюжетныйрассказ, беседа;- словесная инструкция | ***Практические:***- повторение упражненийбез изменения и с изменением;- проведение упражнений вигровой форме;- проведение упражнений всоревновательной форме |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Группа | Периодичность выполнения | Ответственные | Сроки |
| 1. **Оптимизация режима**
 |
|  | Организация жизнидетей в адаптационный период, созданиекомфортного режима | Разновозрастная группа | Ежедневно | Воспитатель | В течение года |
|  | Определениеоптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей | Разновозрастная группа |  | Воспитатель | В течение года |
| 1. **Организация двигательного режима**
 |
|  | Физкультурные занятия | Разновозрастная группа | 3 раза в неделю (мл., ст., подгот. подгруппы– 1 занятие на прогулке) | Воспитатель | В течение года |
|  | Корригирующаягимнастика последневного сна | Разновозрастная группа | Ежедневно | Воспитатель | В течение года |
|  | Прогулки с включениемподвижных игровыхупражнений | Разновозрастная группа | Ежедневно | Воспитатель | В течение года |
|  | Музыкальныезанятия | Разновозрастная группа | 2 раза в неделю | Воспитатель | В течение года |
|  | Спортивный досуг | Разновозрастная группа | По плану | Воспитатель | В течение года |
|  | Пальчиковаягимнастика | Разновозрастная группа | Ежедневно, 3-4 раза в день | Воспитатель | В течение года |
|  | Занятия по здоровому образу жизни | Разновозрастная группа | Один раз в две недели, в режимныхпроцессах, как часть и целое занятие по познанию,начиная совторой младшейгруппы | Воспитатель | В течение года |
|  | Утренняя гимнастика | Разновозрастная группа | Ежедневноперед завтраком | Воспитатель | С июняпосентябрьна улице,с октябряпо май впомещении |
|  | Физкультминутки | Разновозрастная группа | Ежедневно, во времяНОД 2-5 минутпо мереутомляемости детей | Воспитатель | В течение года |
| 1. **Охрана психического здоровья**
 |
|  | Использованиеприемов релаксации:минуты тишины,музыкальные паузы | Разновозрастная группа | Ежедневнонесколько раз в день | Разновозрастная группа | В течение года |
| 1. **Профилактика заболеваемости**
 |
|  | Аэрация помещений | Разновозрастная группа | Ежедневно | Воспитатель | В течение года |
|  | Дыхательнаягимнастика в игровой форме | Разновозрастная группа | 3 раза в день во время утреннейзарядки, напрогулке, после сна | Воспитатель | В течение года |
| 1. **Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка**
 |
|  | Воздушные ванны(облегченная одежда, одеждасоответствует сезону года) | Разновозрастная группа | Ежедневно | Воспитатель | В течение года |
|  | Прогулки на воздухе | Разновозрастная группа | Ежедневно | Воспитатель | В течение года |
|  | Хождение босикомпо «дорожкездоровья» | Разновозрастная группа | Ежедневно,после дневного сна | Воспитатель | В течение года |
|  | Игры с водой | Разновозрастная группа | Во времяпрогулки, вовремя НОД | Воспитатель | Июнь –август |
|  | Гимнастика после сна | Разновозрастная группа | Ежедневно,после дневногосна | Воспитатель | В течение года |

**СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Форма закаливания | Закаливающеевоздействие | Длительность (мин. в день) |
| 2 – 3 года | 3 – 4 года | 4 – 5 лет | 5 – 6 лет | 6 –7 лет |
| Утренняя гимнастика(в теплую погоду – наулице) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями | 5 мин. | 5 – 7 мин. | 5-10 мин. | 7-10 мин. | 7-10 мин. |
| Пребывание ребенка в облегченной одежде прикомфортной температуре впомещении | Воздушная ванна | Индивидуально |
| Подвижные, спортивныеигры, физическиеупражнения и другие видыдвигательной активности(в помещении) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями;босохождение сиспользованием ребристой доски, массажных ковриков,каната и т.п. | до 15 | до 15 | до 20 | до 25 | до 30 |
| Прогулка в первой ивторой половине дня | Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями | 2 раза в день по 1 ч. 30 мин - 2часа | 2 раза в день по 1 ч. 30 мин - 2часа | 2 раза в день по 1 ч. 30 мин - 2часа | 2разавденьпо1ч50мин– 2часа | 2разавденьпо1ч40мин– 2часа |
| Дневной сон без маек | Воздушная ванна с учетом сезона года, региональныхклиматических особенностей и индивидуальныхособенностей ребенка | В соответствии с действующими СанПиН |
| Физические упражненияпосле дневного сна | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушнаяванна) | 5 | 5-7 | 5-10 | 7-10 | 7-10 |
| Закаливание последневного сна | Воздушная ванна и водные процедуры (умывание рук до локтя) | 5 - 15 |

=== Подписано Простой Электронной Подписью === Дата: 09.06.2022 14:14:10 === Уникальный код: 262552-15249 === ФИО: Грекова Ольга === Должность: ===