**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 ФАПа  Воспитатель  Заведующий  Воспитатель  Заведующий  Воспитатель, заведующий  Воспитатель, помощник воспитателя | При поступлении в д/с  В течение года  Ежедневно  При поступлении в д/с  Постоянно  Постоянно  Во время занятий  Постоянно  Постоянно |
|  |  |  |
| **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, заведующий  Воспитатель  Заведующий, повар  Повар  Воспитатель, помощник воспитателя  Бракеражная комиссия  Заведующий  Заведующий, повар  Заведующий, воспитатель  Заведующий, повар  Заведующий, прачка  Воспитатель  Воспитатель  Воспитатель  Воспитатель, помощник воспитателя  Воспитатель  Заведующий  Воспитатель  Медперсонал ГБУ РО «Сасовский ММЦ»  Заведующий | В течение года  Постоянно  Постоянно  Каждые 10 дней  Постоянно  Постоянно  1 раз в месяц  Постоянно  Постоянно  Ежедневно  Ежедневно  Ежедневно  Ежедневно  Ежедневно  Постоянно  Постоянно  Постоянно  Постоянно  Ежедневно  Постоянно  1 раз в год  Март-май  Постоянно |
| **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, воспитатель  Медицинский работник ФАПа  Повар  Повар  Воспитатель | 1 раз в год  Март - май  1 раз в год  Ежемесячно  1 раз в год  Ежедневно |

**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 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) | |
| **Методы физического развития** | | | | |
| ***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 | Периодичность выполнения | | | Ответственные | | | | Сроки |
| 1. **Оптимизация режима** | | | | | | | | | | | |
|  | Организация жизни  детей в адаптационный период, создание  комфортного режима | Разновозрастная группа | | | | Ежедневно | Воспитатель | | В течение года | | |
|  | Определение  оптимальной 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 | | |
|  | Корригирующая  гимнастика после  дневного сна | Разновозрастная группа | | | | Ежедневно | Воспитатель | | В течение года | | |
|  | Прогулки с включением  подвижных игровых  упражнений | Разновозрастная группа | | | | Ежедневно | Воспитатель | | В течение года | | |
|  | Музыкальные  занятия | Разновозрастная группа | | | | 2 раза в неделю | Воспитатель | | В течение года | | |
|  | Спортивный досуг | Разновозрастная группа | | | | По плану | Воспитатель | | В течение года | | |
|  | Пальчиковая  гимнастика | 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 режимных  процессах, как часть и целое занятие по познанию,  начиная со  второй младшей  группы | Воспитатель | | В течение года | | |
|  | Утренняя гимнастика | Разновозрастная группа | | | | Ежедневно  перед завтраком | Воспитатель | | С июня  по  сентябрь  на улице,  с октября  по май в  помещении | | |
|  | Физкультминутки | Разновозрастная группа | | | | Ежедневно, во время  НОД 2-5 минут  по мере  утомляемости детей | Воспитатель | | В течение года | | |
| 1. **Охрана психического здоровья** | | | | | | | | | | | |
|  | Использование  приемов релаксации:  минуты тишины,  музыкальные паузы | Разновозрастная группа | | | | Ежедневно  несколько раз в день | Разновозрастная группа | | В течение года | | |
| 1. **Профилактика заболеваемости** | | | | | | | | | | | |
|  | Аэрация помещений | Разновозрастная группа | | | Ежедневно | | | Воспитатель | | В течение года | |
|  | Дыхательная  гимнастика в игровой форме | Разновозрастная группа | | | 3 раза в день во время утренней  зарядки, на  прогулке, после сна | | | Воспитатель | | В течение года | |
| 1. **Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка** | | | | | | | | | | | |
|  | Воздушные ванны  (облегченная одежда, одежда  соответствует сезону года) | Разновозрастная группа | | | Ежедневно | | | Воспитатель | | В течение года | |
|  | Прогулки на воздухе | Разновозрастная группа | | | Ежедневно | | | Воспитатель | | В течение года | |
|  | Хождение босиком  по «дорожке  здоровья» | Разновозрастная группа | | | Ежедневно,  после дневного сна | | | Воспитатель | | В течение года | |
|  | Игры с водой | Разновозрастная группа | | | Во время  прогулки, во  время НОД | | | Воспитатель | | Июнь –  август | |
|  | Гимнастика после сна | Разновозрастная группа | | | Ежедневно,  после дневного  сна | | | Воспитатель | | 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 мин. | | | 5 – 7 мин. | | 5-10 мин. | | | 7-10 мин. | | | 7-10 мин. |
| 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 | |
| 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 1 ч. 30 мин - 2  часа | | 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 | | | | | | | | | | | | |

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