

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Алёнушка»

И. Л. Саенко

31.08.2021



***Комплексный план
оздоровительных мероприятий
Муниципального бюджетного образовательного
учреждения детского сада комбинированного вида
«Алёнушка» с.Куйбышево***

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Комплексный план профилактической и оздоровительной работы ДОУ разработан в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» СанПиН, разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования по физическому развитию детей для дошкольных учреждений.

Цель: создание системы физкультурно - оздоровительных мероприятий, позволяющих эффективно решать задачи охраны и укрепления здоровья детей, формирование здорового образа жизни воспитанников через обеспечение взаимодействия ДОУ и семьи.

Задачи:

охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.

воспитание у детей личной физической культуры, формирование потребностей в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Ожидаемый результат:

Снижение уровня заболеваемости

Повышение уровня физической готовности

Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

<i>Мероприятия</i>	<i>Ответственный</i>	<i>Срок исполнения</i>
1. Профилактическая работа		
Профосмотры детей: всех вновь поступающих детей; плановые осмотры детей с проведением антропометрии;	Поликлиника	При поступлении в д/с
осмотры детей при ежедневном приеме детей в детский коллектив	Воспитатели	Ежедневно
Организация физического воспитания и закаливания детей: наблюдение за состоянием здоровья детей;	Воспитатели	Постоянно
контроль за организацией двигательного режима в течение дня; режимных моментов;	Воспитатели	Постоянно, Во время занятий
контроль за методикой проведения физкультурных занятий;	Зам.зав.	Постоянно
контроль за соблюдением температурного режима группы;	Воспитатели	Постоянно
кварцевание	Завхоз помощник, воспитателя	Постоянно

2. Оздоровительная работа

<i>Мероприятия</i>	<i>Ответственный</i>	<i>Срок исполнения</i>
Профилактика инфекционных заболеваний: организация профилактических прививок;	Поликлиника	Ежемесячно По плану ЦРБ
прием детей в д/с после отсутствия при наличии справки от участкового педиатра;	Воспитатели	Постоянно
Контроль за организацией питания. Рациональная организация питания: • составление перспективного меню на 10 дней; • составление меню • выполнение натуральных норм питания; • соблюдение временных интервалов между приемами пищи; • составление картотеки блюд; • подсчет суточной калорийности; • витаминизация третьего блюда • бракераж сырой и готовой продукции;	Завхоз	Постоянно
• контроль закладки продуктов в котел;	Заведующий МБДОУ завхоз	Постоянно

• воспитание культурно-гигиенических навыков у детей;	Воспитатели	Постоянно
Проведение санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима:		
• контроль сан -эпид. состояния в группах;	Завхоз, помощники воспитателя	Постоянно
• контроль санитарного состояния пищеблока;	Завхоз, кухонный работник	Постоянно
• приготовление и контроль за хранением, использованием дез. средств;	Завхоз, помощники воспитателя	Постоянно
• контроль соответствия мебели росту детей;	воспитатели	Постоянно
• соблюдение режима дня в группах	Зам.зав, воспитатели	Постоянно
• выяснение причин отсутствия детей в группах;	воспитатели	Постоянно
• контроль соблюдения графика проветривания;	Завхоз помощники воспитателя	Постоянно
• медосмотр сотрудников	Заведующий	Март - апрель
		Май
Подготовка детей к поступлению в школу:		
• комплексный углубленный осмотр врачами-специалистами;	Врачи поликлиники	
• антропометрия;		
• лабораторные исследования		
3.Диагностическая работа.		
Контроль заболеваемости детей:	Заведующий зам.зав	Ежемесячно
• анализ заболеваемости;		
• ознакомление с результатами анализа воспитателей		
Обследование на гельминты с последующей дегельминтизацией:		
• выявление заболевших;	Поликлиника	1 раз в год
• направление на лечение;		
Оздоровительные мероприятия в осенне-зимний период:	Воспитатели Завхоз Помощники воспитателя	Ежедневно
• использование фитонцидов (чеснок, лук);		
• С-витаминизация третьего блюда;		
• кварцевание помещений.		
• воздушное закаливание;		

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	Периодичность выполнения	Ответственные	Сроки
1	Оптимизация режима				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	все возрастные группы	ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог,	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	все возрастные группы		Воспитатели, педагог-психолог,	В течение года
2	Организация двигательного режима				
	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
	Корректирующая гимнастика после дневного сна	все возрастные группы	ежедневно	Воспитатели	В течение года

	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений		ежедневно	Воспитатели	В течение года
3	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 музыкальный руководитель	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 младшей группы	Воспитатели	В течение года
	Утренняя гимнастика	все возрастные группы	Ежедневно перед завтраком	Воспитатели	С июня по сентябрь на улице, с октября по май в помещении
	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
	Гигиенические навыки	все возрастные группы		Воспитатели	В течение года
5	Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка				
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года

	сезону года)				
	Прогулки на воздухе	все возрастные группы	Ежедневно	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)				
		до 3 лет	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	2	2
				раза в день по 1ч 50 мин - 2 часа	раза в день по 1ч 40 мин - 2 часа	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				