

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-ДЕТСКИЙ САД № 286
620034 ул. Опалихинская 28 тел./факс 245-46-80, 245-46-71
сайт 286.tvoyasadik.ru, почта metrosha 286@mail.ru

ПРИНЯТ

Педагогическим Советом
МБДОУ – детского сад № 286
Протокол № 1
От «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕН

Заведующим МБДОУ –
детского сада № 286

С.Ф.Казанцева

Приказ № 86 от 30.08. 2022 г.



Комплексный план оздоровительных мероприятий

г. Екатеринбург, 2022

КОМПЛЕКСНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА 2022-2023 ГОД

Медико-профилактическая деятельность							
Профилактика и оздоровление детей			Организация питания			Организация гигиенического режима	
№	Направление деятельности	Сроки	№	Направление деятельности	Сроки	№	Направление деятельности
1.	Профосмотры детей: - всех вновь поступающих; - плановые осмотры детей с проведением антропометрии; - осмотры детей при ежедневном приеме детей в детский коллектив; Работа с вновь поступившими детьми: - работа с документацией (диспансерный лист, эпикриз, сведения о родителях); Профилактика инфекционных заболеваний: - организация	При поступлении; 2 раза в год Ежедневно	1	Сбалансированность и разнообразие рациона	Ежедневно	1.	Проведение санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима: • контроль сан.-эпид. состояния в группах; • контроль санитарного состояния пищеблока; • 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
							Постоянно в соответствии с СанПиН

профилактических прививок; - прием детей в д/с после отсутствия при наличии справки от участкового педиатра;	Постоянно				
- утренний прием детей осуществляется после осмотра медицинским работником с проведением термометрии при входе в здание ДОУ;	В условиях обеспечения эпидемическо й безопасности на территории СО				
Организация физического воспитания и закрепления детей;	Постоянно				
-наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей; -контроль за организацией двигательного режима в течение дня;	Во время проведения занятий				
- контроль за методикой проведения непрерывной образовательной					

	деятельностью по физическому развитию; -контроль за соблюдением температурного режима группы;							
2.	Приборы очищения воздуха в групповых помещениях	Ежедневно	2	Соблюдение технологий при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд	Постоянно	2.	Режим кварцевания	Постоянно в соответствии с СанПин
3.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Ежедневно эпидсезон	3	Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания	Постоянно	3.	Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Постоянно в соответствии с СанПин
4.	Подготовка детей к поступлению в школу: -комплексный углубленный осмотр врачами-специалистами; -антропометрия; -лабораторные исследования	Март-май	4	Соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов	Постоянно	4.	Смена и маркировка постельного белья	По графику

5.	Преемственность в работе с другими учреждениями: -МАОУ ДГКБ № 11 поликлиника № 3	В течение года	5	Организация питьевого режима	Постоянно	5.	Гигиенические требования к игрушкам (мытьё)	Ежедневно
6.	Диспансеризация детей: • диспансеризация здоровых детей; • диспансеризация детей, поступающих в школу; • распределение детей по группам здоровья;	1 раз в год Март-май 1 раз в год						

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Проведение закаливающих процедур			Физическое развитие детей			Развитие двигательной активности			Профилактика нарушений в физическом развитии детей		
№	Направление деятельности	Сроки	№	Направление деятельности	Сроки	№	Направление деятельности	Сроки	№	Направление деятельности	Сроки

1.	Закаливание с учётом индивидуальных возможностей ребёнка (воздушные ванны, обливания гимнастика после дневного сна, хождение босиком, солевые дорожки, оздоровительные дорожки, облегчённая одежда)	Ежедневно (при оптимальных температурах турных условий)	Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию детей	2 раза в неделю (в помещении 1 раз на улице)	1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	1.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно
2.	Максимальное пребывание детей на свежем воздухе	Ежедневно	2. Спортивные праздники и досуги	По плану		Физкультминутки	В середине времени, отведённого на непрерывную образовательную деятельность	2.	Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки	Ежедневно
						Двигательная разминка	Ежедневно	3.	Профилактика зрения	Ежедневно

						Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно			
						Подвижные игры в групповом помещении	Ежедневно			

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий (закалывающие 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 закалывание.	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.

Методы физического развития			
Наглядные:	Словесные:	Практические:	
- наглядно - зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно - слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).	- объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция.	- повторение упражнений без изменения и с изменением; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме.	

№ п/п	Содержание	группа	Периодичность выполнения	Ответст-венные	Сроки
1	Оптимизация режима				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	все возрастные группы	ежедневно	Воспитатели, медсестра	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	все возрастные группы		Воспитатели, медсестра	В течение года
2	Организация двигательного режима				
	Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию	все возрастные группы	3 раза в неделю (вт. мл., 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 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

Профилактика заболеваемости					
4	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
	Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка				
5	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	все возрастные группы	Ежедневно, После дневного сна	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)			
		2 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 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	В соответствии с действующими СанПиН			
Дневной сон без маск	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка					
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5	5-7	5-10	7-10	7-10

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 529700403672343547561169856659992080022611920586

Владелец Казанцева Светлана Федоровна

Действителен с 08.07.2022 по 08.07.2023