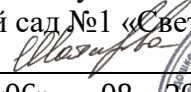


Принято на педсовете № 1
от «06» августа 2024г.

Утверждено:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №1 «Светлячок»
Шатилова А.А. 
Приказ № 219 от «06» 08 2024г МБДОУ
«Детский сад №1
«Светлячок»



План комплекса оздоровительных мероприятий

Цель: Оздоровление и развитие детей, созданий условий, обеспечивающих их физический и психологический комфорт.

Задачи оздоровительной работы:

1. Укреплять здоровье воспитанников.
2. Удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для демонстрации двигательных умений каждого ребенка.
3. Повышать работоспособность детского организма через различные формы закаливания.
4. Четко выполнять и прививать детям культурно-гигиенические навыки, гигиенические требования к одежде детей, дневной сон при открытых окнах, обливание стоп, выполнение режима дня.
5. Формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями.

Формы и методы оздоровления детей в МБДОУ «Детский сад №1 «Светлячок»

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	-щадящий режим (адаптационный период); -гибкий режим; -организация микроклимата и стиля жизни группы; - учет биоритмов и возраста детей	Все группы
2	Физические упражнения	-утренняя гимнастика; -физкультурно-оздоровительные занятия; -подвижные и динамичные игры; -профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, профилактика плоскостопия) -спортивные игры; - пешие прогулки.	Все группы

3	Гигиенические и водные процедуры	-умывание; -мытьё рук; -игры с водой; -обеспечение чистой среды	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе сквозное); - сон при открытых фрамугах; -прогулки на свежем воздухе; -обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все группы
5	Активный отдых	-развлечения, праздники; -игры-забавы; -дни здоровья	Все группы
6	Диетотерапия	-рациональное питание	Все группы
7	Свето и цветотерапия	-обеспечение светового режима; -цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса	Все группы
8	Музтерапия	-муз. сопровождение режимных моментов; -муз. оформление фона занятий; -хоровое пение (в том числе звуковое)	Все группы
9	Спецзакаливание	-хождение босиком; -обширное умывание; -дорожки здоровья; -дыхательная гимнастика; -сухое обтирание после сна	Все группы
10	Стимулирующая терапия	-витамины, фитонциды, проф. прививки (по плану оздоровительно-профилактических мероприятий)	Все группы
11	Пропаганда ЗОЖ	-курс лекций и бесед; -спец. занятия (ОБЖ)	Все группы

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

Младшая группа:

Прием детей на улице (при температуре выше -15°).

Утренняя гимнастика в группе.

Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина.

Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.

Физкультурные занятия (в носках).

«Чесночные» киндеры. Фитонциды (лук, чеснок).

Прогулки: дневная, вечерняя.

Оптимальный двигательный режим.

Сон без маек и подушек.

Дыхательная гимнастика в кровати.

Упражнения на профилактику плоскостопия.

Элементы обширного умывания.

Средняя группа:

Прием детей на улице (при температуре до -15°).

Утренняя гимнастика (с июня по сентябрь – на улице, с сентября по май – в зале по графику).

Полоскание полости рта после обеда.
 Физкультурные занятия в зале (в носках).
 Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.
 Чесночные «киндеры».
 Фитонциды (лук, чеснок).
 Прогулки: дневная, вечерняя.
 Оптимальный двигательный режим.
 Сон без маек и подушек.
 Дыхательная гимнастика в кроватях.
 Обширное умывание, ходьба босиком.
 Упражнения на профилактику плоскостопия.

Старший дошкольный возраст:

Прием детей на улице (при температуре до -15°-18°).
 Утренняя гимнастика (с июня по сентябрь – на улице, с сентября по май – в зале по графику).
 Полоскание полости рта после завтрака и обеда.
 Физкультурные занятия в зале (в носках).
 Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.
 Чесночные «киндеры».
 Фитонциды (лук, чеснок).
 Прогулки: дневная, вечерняя. Оптимальный двигательный режим.
 Сон без маек и подушек.
 Дыхательная гимнастика в кроватях.
 Закаливание.
 Обширное умывание, ходьба босиком.
 Упражнения на профилактику плоскостопия.

План оздоровительных мероприятий на 2024- 2025 учебный год

Содержание мероприятий			Сроки выполнения	Ответственный за выполнение
<i>Работа с детьми: общие методы</i>	1	Утренний прием на свежем воздухе	Июнь-сентябрь	Воспитатели всех возрастных групп
	2	Ежедневные двухразовые прогулки при любой погоде (температура воздуха не ниже 15 градусов)	В течение года	Воспитатели старших групп
	3	Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе, утренних пробежек	Июнь-сентябрь	Инструктор по физической культуре
	4	Облегченная одежда детей в группах	В течение года	Воспитатели всех возрастных групп
	5	Проветривание помещений групп во время отсутствия детей	В течение года	Воспитатели Младшие воспитатели
	6	Умывание детей с постоянным понижением температуры воды от 28 градусов до 20 градусов	В течение года	Воспитатели Младшие воспитатели

	7	Витаминация третьих блюд	В течение года	Медсестра
	8	Кварцевание групповых помещений, туалетных комнат	В течение года	Воспитатели Младшие воспитатели
	9	Контроль за физическим воспитанием. Закрепление правильной осанки и профилактика плоскостопия.	В течение года	Медсестра Инструктор по физической культуре
	10	Контроль за температурным режимом, за воздушным режимом, режимом дня, за санитарным состоянием в группах, за световым режимом	В течение года	Медсестра
Работа с детьми: специальные методы	11	Босохождение	Июнь - август	Воспитатели Медсестра
	12	Солнечные ванны	Май-август	Воспитатели Медсестра
	13	Обливание водой	Июнь - август	Воспитатели Медсестра
	14	Полоскание полости рта (ранний возраст) и горла (дошкольный возраст) кипяченой водой	Сентябрь - октябрь, декабрь - январь, март - апрель	Воспитатели Медсестра
	15	Ароматерапия (чеснок, лук)	Октябрь - декабрь, январь - март	Медсестра
	16	Лекарственная терапия: - вакцинопрофилактика	Подготовительный период к гриппу	Медсестра Родители
	17	Усиление санэпидрежима	Октябрь - декабрь, январь - март	Медсестра Младшие воспитатели
	18	Диспансеризация	Апрель - май	Медсестра
	19	Осмотр детей на педикулез и грибковые заболевания	В течение года	Медсестра
	20	Обследование на энтеробиоз	Май	Медсестра
	21	Работа с детьми диспансерной группы	В течение года	Медсестра
Работа с кадрами	22	Профилактические прививки	В течение года	Медсестра
	23	Проведение беседы: - с поварами по санитарно-гигиеническим нормам и правилам на кухне: - с помощниками воспитателей по санитарно-гигиеническим нормам и правилам получения и раздачи пищи,		Медсестра

		мытья посуды и уборки групп; - с воспитателями о соблюдении санитарно-гигиенических норм при играх, занятиях, прогулках и сне детей; правила оказания первой медицинской помощи детям при травмах, отравлениях, кровотечениях, обмороке и других неотложных состояниях	2 раза в месяц 1 раз в месяц	
	24	Консультация для технического персонала: - воздушный режим и его значение для здоровья детей, - воспитание культурно гигиенических навыков	Октябрь Ноябрь	Медсестра Заведующий
	25	Планерка на тему «Создание в ДОУ условий для оздоровления детей дошкольного возраста»	Ноябрь	Старший воспитатель
	26	Совещание при заведующем: «Анализ заболеваемости. Выполнение программы по ФИЗО».	Декабрь	Заведующий
	27	Контроль «Организация закаливающих процедур в группах»	В течении года	Заведующий Старший воспитатель
	28	Контроль за медосмотром сотрудников	1 раз в квартал	Медсестра
Работа с родителями	29	Оформление информационных листов ширм на тему: - инфекционные заболевания; - лечение без лекарств; - физическое воспитание малышей	В течение года	Старший воспитатель Медсестра
	30	Беседы с родителями на темы: - как уберечь ребенка от вирусного заболевания; - повышение защитных функций организма; - как предупредить травматизм у ребенка; - профилактика энтеробиоза; - другие по необходимости	В течение года	Медсестра Старший воспитатель