Дошкольное образовательное учреждение

Красноярский муниципальный детский сад №3 «Смородинка

Жирновского муниципального района Волгоградской области

 УТВЕРЖДАЮ:

 Заведующий ДОУ

 Панкратова Е.М.\_\_\_\_\_\_\_\_

**Комплексный план**

**оздоровительных мероприятий**

1. Комплексный план

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  | ст. медсестраВоспитатели, ст. медсестраВоспитатели, ст. медсестра  | При поступлении 2 раза в годЕжедневно  |
| Работа с вновь поступившими детьми: • работа с документацией (история развития, диспансерный лист, эпикриз, сведения о родителях);  | ст. медсестра  | При поступлении в д/с  |
| Организация физического воспитанияи 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;  |   ст. медсестра  Ст. медсестра, воспитатели Ст. медсестра, воспитатели Ст. медсестра     |   Постоянно  Постоянно Во время занятий Постоянно Постоянно  |

 2.Оздоровительная работа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мероприятия  | Ответственный  | Срок исполнения  |
| Профилактика инфекционных заболеваний: • организация профилактических прививок; • прием детей в д/с после отсутствия при наличии справки от участкового педиатра;  |   ст. медсестра  |  Ежемесячно Постоянно  |
| Контроль за организацией питания. Рациональная организация питания: • составление перспективного 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 в котел; • составление меню  |   Ст. медсестра Ст. медсестра  Воспитатели Ст. медсестра Ст. медсестраСт. медсестраВоспитатели Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра  |   Постоянно Каждые 10 дней Постоянно Постоянно 1 раз в месяц Постоянно Постоянно Ежедневно Ежедневно Ежедневно  |
| Проведение санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима: • контроль сан.-эпид. состояния в группах; • 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 группах;• контроль соблюдения графика проветривания; • осмотр детей на педикулез; • медосмотр сотрудников  |   Ст. медсестра Ст. медсестра  Ст. медсестраСт. медсестраСт. медсестра Ст. медсестраСт. медсестраСт. медсестра Ст. медсестра  |   Ежедневно Ежедневно Постоянно |
| ПостоянноПостоянноПостоянно ЕжедневноПостоянно 1 раз в год  |  |
| Подготовка детей к поступле­нию в школу: • комплексный углубленный осмотр врачами-специалистами; • антропометрия; • лабораторные исследования  | Врачи поликлиники Ст. медсестра  | Март— май  |  |
| Преемственность в работе с другими учреждениями: • Красноярская детская поликлиника;  | Ст. медсестра  | Постоянно  |  |
| 3.Диагностическая работа.  |  |
| Диспансеризация детей: • диспансеризация здоровых детей;• диспансеризация детей, поступающих в школу;• распределение детей по группам здоровья;  | Врач, ст. медсестра  | 1 раз в год Март— май 1 раз в год  |  |
| Контроль заболеваемости детей: • анализ заболеваемости; • ознакомление с результатами анализа воспитателей  | Ст. медсестра  | Ежемесячно  |  |
| Обследование на гельминты с последующей дегельминтизацией: • выявление заболевших; • направление на лечение; • направление на обследование контактных членов семьи  | Ст. медсестра  | 1 раз в год  |  |
| Оздоровительные мероприятия в осенне-зимний период:· использование фитонцидов (чеснок, лук);· С-витаминизация третьего блюда;· ароматерапия;· кварцевание помещений.• ходьба босиком; • воздушное закаливание;  | Воспитатели Ст. медсестра | Ежедневно  |  |

3.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 | Периодич-ностьвыполнения | Ответст-венные | Сроки  |
| 1 | Оптимизация режима |
|  | Организация жизнидетей в адаптационныйпериод, созданиекомфортного режима. | всевозрастныегруппы | ежедневно | Воспитателист.медсестра | В течение года |
| ОпределениеОптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальныхособенностей. | всевозрастныегруппы |  | Воспитатели,ст.медсестра | В течение года |
| 2 | Организация двигательного режима |
|  | Физкультурные занятия | всевозрастныегруппы | 3 раза в неделю (ср., ст., подгот. гр. – 1 заннятие на прогулке ) | Воспитатели | В течение года |
| Корригирующаягимнастика последневного сна | всевозрастныегруппы | ежедневно | Воспитатели | В течение года |
| Прогулки с включениемподвижных игровыхупражнений |  | ежедневно | Воспитатели | В течение года |
|  | Музыкальныезанятия | всевозрастныегруппы | 2 раза в неделю | Муз.руководитель, Воспитатели | В течение года |
| Спортивный досуг | всевозрастныегруппы | По плану | Инструктор пофизическойкультуре, воспитатели | В течение года |
| Пальчиковаягимнастика | всевозрастныегруппы | Ежедневно, 3-4 раза в день | Воспитатели | В течение года |
| Занятия по здоровому образу жизни | всевозрастныегруппы | Один раз в две недели, врежимныхпроцессах, как часть и целое занятие по познанию,начиная совторой младшейгруппы | Воспитатели | В течение года |
| Утренняя гимнастика | всевозрастныегруппы | Ежедневноперед завтраком | Воспитатели | С июняпосентябрьна улице,с октябряпо май впомещ |
| Физкультминутки | всевозрастныегруппы | Ежедневно, Во времяНОД 2-5 минпо мереутомляемостидетей  | Воспитатели | В течение года |
| 3 | Охрана психического здоровья |
|  | Использованиеприемов релаксации:минуты тишины,музыкальные паузы | всевозрастныегруппы | Ежедневнонесколько раз в день | Воспитатели, специалисты | В течение года |
| 4 | Профилактика заболеваемости |
|  | Аэрация помещений | всевозрастныегруппы | Ежедневно | Воспитатели | В течение года |
| Дыхательнаягимнастика в игровой форме | всевозрастныегруппы | 3 раза в день во время утреннейзарядки, напрогулке, после сна | Воспитатели | В течение года |
| 5 | Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка |
|  | Воздушные ванны(облегченная одежда, одеждасоответствует сезонугода) | всевозрастныегруппы | Ежедневно | Воспитатели | В течение года |
|  | Прогулки на воздухе | всевозрастныегруппы | Ежедневно | Воспитатели | В течение года |
| Хождение босикомпо «дорожкездоровья» | всевозрастныегруппы | Ежедневно,После дневного сна | Воспитатели | В течение года |
| Игры с водой | всевозрастныегруппы | Во времяпрогулки, вовремя НОД | Воспитатели | Июнь –август |
| Гимнастика после сна | всевозрастныегруппы | Ежедневно,после дневногосна | Воспитатели | 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 м | 5 – 7 | 5-10 | 7-10 | 7-10 |
| Пребывание ребенка воблегченной 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 |
| Подвижные, спортивныеигры, физическиеупражнения и другие видыдвигательной активности(на улице) | Сочетание световоздушной ванны с физическимиупражнениями | 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 | 2разавденьпо1ч50мин– 2часа | 2разавденьпо1ч40мин– 2часа |
| Дневной сон без маек | Воздушная ванна с учетомсезона 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 |