

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Лашманским детским садом

И.А.Васюнцева

«31» 08 2022г.



ПЛАН

комплекса оздоровительных мероприятий

муниципального дошкольного образовательного учреждения

Лашманского детского сада

Цель: оздоровление и развитие детей, создание 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 ДОУ

№	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 Дети II группы здоровья Все группы Старшая группа
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	Аромато - и фитотерапия	- ароматизация помещений; - фиточай; - аромаподушки; - аромамедальоны	Все группы
7	Диетотерапия	- рациональное питание	Все группы
8	Свето и цветотерапия	- обеспечение светового режима; - цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса.	Все группы
9	Музтерапия	- муз. сопровождение режимных моментов; - муз. оформление фона занятий.	Все группы
10	Спецзакаливание	- хождение босиком; - обширное умывание; - дорожки здоровья; - дыхательная гимнастика	Все группы
11	Стимулирующая терапия	- витамины, проф.прививки (по плану оздоровительно-профилактических мероприятий)	Все группы
12	Пропаганда ЗОЖ	- курс лекций и бесед; - спец. занятия (ОБЖ)	Все группы Со средней группы

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

Младшая группа:

Приём 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) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.

«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:

Приём детей на улице (при температуре до 15°).

Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику).

Полоскание полости рта после обеда.

Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.

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:

Приём детей на улице (при температуре до 15°).

Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику).

Полоскание полости рта после завтрака и обеда.

Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.

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 мероприятий оздоровления

Содержание мероприятий			Сроки выполнения	Ответственный за выполнение
1	2	3		
Работа с детьми: общие методы	1	Утренний прием на свежем воздухе	Апрель - октябрь	Воспитатели всех возрастных групп
	2	Ежедневные двухразовые прогулки при любой погоде (температура воз-духа не ниже 15 градусов)	В течение года	Воспитатели старших групп
	3	Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе, утренних пробежек	Апрель - октябрь	Воспитатели
	4	Облегчённая одежда детей в группах	В течение года	Воспитатели всех возрастных групп
	5	Проветривание помещений групп во время отсутствия детей	В течение года	Воспитатели, помощники воспитателей
	6	Умывание детей с постоянным понижением температуры воды от 28 градусов до 20 градусов	В течение года	Воспитатели помощники воспитателей
	7	Витаминозация третьих блюд	В течение года	Медсестра
	8	Кварцевание спальных и игровых помещений, туалетных комнат	В течение года	Воспитатели помощники воспитателей
	9	Контроль за физическим воспитанием. Закрепление правильной осанки и профилактика плоскостопия.	В течение года	Медсестра, воспитатели
	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 (ясли) и горла (сад) кипячёной водой	Сентябрь - октябрь, декабрь - январь, март - апрель	Воспитатели Медсестра
	15	Ароматерапия (чеснок, лук)	Октябрь - декабрь, январь - март	Медсестра
	16	Лекарственная терапия: - оксолиновая мазь, - вакцинопрофилактика	Период повышенной заболеваемости (октябрь - декабрь) Подготовительный	Медсестра Родители

			период к гриппу	
	17	Усиление санэпидрежима	Октябрь - декабрь, январь - март	Медсестра, помощники воспитателей
	18	Диспансеризация	Апрель - май	Медсестра
	19	Осмотр детей на педикулез и гриб-ковые заболевания	В течение года	Медсестра
	20	Обследование на энтеробиоз	Май	Медсестра
	21	Профилактические прививки	В течение года	Медсестра
Работа с кадрами	22	Проведение беседы: - с поварами по санитарно- гигиеническим нормам и п - с помощниками воспитателей по санитарно-гигиеническим нормам и правилам получения и раздачи пищи, 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 2 раза в месяц 1 раз в месяц	Медсестра
	23	Консультация для технического персонала: - воздушный режим и его значение для здоровья детей, - воспитание культурно гигиенических навыков	Октябрь Ноябрь	Медсестра Заведующий
	24	Планёрка на тему «Создание в ДОУ условий для оздоровления детей дошкольного возраста»	Ноябрь	Заведующий
	25	Совещание при заведующем: «Анализ заболеваемости. Выполнение программы по ФИЗО».	Декабрь	Заведующий
	26	Контроль «Организация закаливающих процедур в группах»	В течении года	Заведующий
	27	Контроль за медосмотром сотрудни-ков	1 раз в полгода	Медсестра
	Работа с родителя ми	28	Оформление информационных ли-стков ширм на тему: - инфекционные заболевания; - лечение без лекарств; - физическое воспитание малышей	В течение года
29		Родительские собрания на тему: «Здоровый ребёнок»	Апрель	Воспитатели Медсестра
30		Беседы с родителями на темы:	В течение года	Воспитатели,

	<ul style="list-style-type: none">- как уберечь ребёнка от вирусного заболевания;- повышение защитных функций организма;- как предупредить травматизм у ребёнка;- профилактика энтеробиоза;- другие по необходимости		медсестра,
--	--	--	------------