

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №4 «Малышок»
г. Палласовки Волгоградской области**

111									
112									
113									
114									
115									
116									
117									
118									
119									
120									

Утвержден
Заведующая МКДОУ
«Детский сад №4 «Малышок»
Живолуп
2022г

Приказ № 102/П/И



**Комплексный план мероприятий
по оздоровлению воспитанников
МКДОУ «Детский сад №4 «Малышок»
на 2022-2023 учебный год**

111									
112									
113									
114									
115									
116									
117									
118									
119									
120									

1 . ПРОВЕДЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

Мероприятия	Срок исполнения	Ответственный
<p>Длительное пребывание детей на воздухе:</p> <p>1. Утренний прием на участке (исключение: группы раннего возраста – если есть новые дети).</p> <p>2. Дневная и вечерняя прогулка проводятся ежедневно в соответствии с режимом каждой возрастной группы.</p> <p>Особенности методики проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осмотр участка перед каждой прогулкой. • При необходимости, с участием детей, поливается участок и песочница. • Обязательно наличие головного убора у детей. • Соблюдение питьевого режима. • Обеспечение достаточной двигательной активности (60% от всей прогулки отводится на двигательную активность) 	<p>Утренний прием</p> <p>Дневная и вечерняя прогулка в течение всего года</p>	<p>Воспитатели</p>
<p>Утренняя гимнастика:</p> <p>Проводится утром ежедневно на участке.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Младший возраст 8-10 мин. • Старший возраст 10-15 мин. 	<p>Ежедневно в утренний отрезок времени</p>	<p>Воспитатели</p>
<p>Обширное умывание:</p>	<p>Проводится ежедневно во время гигиенических процедур в умывальной комнате</p>	<p>Воспитатели</p>
<p>Мытьё ног прохладной водой:</p> <p>Проводится в летнее время</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги нужно мыть проточной водой • Процедуры начинают с температуры воды 27-28 градусов, снижая её каждые два дня на 1-2 градуса 	<p>Проводится ежедневно во время гигиенических процедур в умывальной комнате</p>	<p>Воспитатели</p>

<p>Игры с водой: Игры с водой проводятся в плескательных бассейнах, тазиках.</p>	<p>На прогулке при установившейся тёплой погоде</p>	<p>Воспитатели</p>
<p>Босохождение (по траве, по мокрому песку, по дорожке «Здоровья»):</p>	<p>На прогулке при установившейся тёплой погоде</p>	<p>Воспитатели</p>
<p>Питьевой режим: Количество чашек должно быть больше количества детей. Кипячёная вода в чайнике должна быть заранее охлаждена</p>	<p>Обеспечивается в течение всего дня по желанию детей</p>	<p>Воспитатели</p>

2. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

<p>1. Создание оптимальных санитарногигиенических условий: - обеспечение санитарно-гигиенических условий содержания помещений; - соблюдение воздушно-теплого режима; - предупреждение переохлаждения и перегревания детей; - формирование культурно-гигиенических навыков</p>	<p>В течение года</p>	<p>Заведующий, завхоз, коллектив ДОО</p>
<p>2. Повышение неспецифической сопротивляемости организма: - витаминотерапия (натуральные соки, фрукты); - введение в рацион питания продуктов, содержащих фитонциды (лук, чеснок); - организация щадящего режима для детей, перенёсших заболевания; - точечный массаж</p>	<p>В течение года</p>	<p>Заведующая воспитатели, родители, инструктор по физкультуре</p>

3.	<p>Закаливающие процедуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воздушные ванны; - дневной сон в хорошо проветренной спальне; - прогулка 2 раза в день; - мытьё рук до локтя холодной водой; - босохождение - дорожки здоровья; - сон без маек в тёплый период года 	В течение года	Воспитатели, инструктор по физкультуре
4.	<p>Индивидуальный подход к детям в адаптационные периоды: при поступлении в детский сад, при переходе в другую группу, после перенесённых заболеваний; ступенчатая система адаптации (начиная с 2-х часов пребывания ребёнка в группе и до полного дня в течение 2-4-х недель.)</p>	В течение года	Воспитатели
5	<p>Санитарно-просветительная работа с коллективом ДОО:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о профилактике ОРВИ и гриппа; - оказание первой медицинской помощи; - о профилактике и лечении различных заболеваний; - о санитарном состоянии групп, помещений д/с; 	В течение года	Заведующая
б.	<p>Взаимодействие с семьёй:</p> <ul style="list-style-type: none"> - информация родителей о проведении лечебно-профилактической работы в ДОО; - ознакомление родителей с приёмами контроля над состоянием здоровья детей; - обеспечение единообразия требований педагогов и родителей в процессе воспитания детей; - консультирование родителей специалистами, инструктором по физической культуре, педагогами; - привлечение родителей к участию в физкультурных праздниках и соревнованиях 	В течение года	Заведующая Воспитатели

3.ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ

1.	Витаминотерапия (натуральные соки, фрукты)	В течение года	Заведующая, завхоз
2.	Выполняются нормы питания по фруктам, овощам, сокам, мясу и др.	В течение года	

3.	Режим питания соответствует возрасту детей	В течение года
4.	Рациональное, сбалансированное по белкам, жирам, углеводам питание с исключением пищевых аллергенов (по показаниям)	В течение года
5.	Коррекция обмена витаминов: широкое использование овощей, фруктов	В течение года

4. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1.	Физкультурные занятия 2 раза в неделю в зале и 1 раз на свежем воздухе в неделю во всех возрастных группах	В течение учебного года	Инструктор по физкультуре
2.	Физкультурные досуги (ежемесячно)	В течение учебного года	Инструктор по физкультуре, воспитатели
3.	Физкультурные праздники (2 раза в год)	В течение учебного года	Инструктор по физкультуре, воспитатели
4.	Утренняя гимнастика (ежедневно)	В течение года	Воспитатели
5.	Гимнастика после сна (ежедневно)	В течение года	Воспитатели
6.	Дорожки «Здоровья»	В течение года	Воспитатели
7.	Закаливающие мероприятия	В течение года	Инструктор по физкультуре, воспитатели
8.	Дыхательная гимнастика (ежедневно)	В течение учебного года	Воспитатели, инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель
9.	Физкультурные минутки, паузы (ежедневно)	В течение учебного года	Воспитатели
10.	Упражнения на профилактику плоскостопия (ежедневно)	В течение учебного года	Инструктор по физкультуре, воспитатели

11.	Занятия по ОБЖ (1 раз в месяц)	В течение учебного года	Воспитатели
12.	Соблюдение режима двигательной активности в течение дня (ежедневно)	В течение учебного года	Инструктор по физкультуре, воспитатели, муз. руководитель
13.	Подвижные и динамичные игры (ежедневно)	В течение учебного года	Инструктор по физкультуре, воспитатели, муз. руководитель
14.	Пешие прогулки	В течение года	Инструктор по физкультуре, воспитатели

5. МУЗЫКАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И КОРРЕКЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1.	Ритмопластика	Во время музыкальной и физкультурной деятельности	Муз. руководитель, инструктор по физкультуре
2.	Динамические паузы	Во время непосредственно организованной деятельности, 25 мин., по мере утомляемости детей	Воспитатели, инструктор по физкультуре, муз. руководитель
3.	Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке. Ежедневно для всех возрастных групп.	Воспитатели, инструктор по физкультуре, муз. руководитель
4.	Релаксация	В зависимости от состояния детей и целей педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Воспитатели, инструктор по физкультуре, муз. руководитель
5.	Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно в любое свободное время, а также в организованной образовательной деятельности	Воспитатели, инструктор по физкультуре, муз. руководитель

6.	Гимнастика для глаз	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно в любое свободное время, а также в непосредственно образовательной деятельности в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки (по 3-5 мин.)	Воспитатели, инструктор по физической культуре физкультуре, муз. руководитель,
7.	Дыхательная гимнастика	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы и в других видах деятельности	Воспитатели, инструктор по физкультуре, муз. руководитель,
8.	Арт-терапия	Использование элементов арт-терапии в музыкальной деятельности, на физкультуре и других видах деятельности	Воспитатели, инструктор по физкультуре, муз. руководитель
9.	Сказкотерапия	Как часть деятельности	Воспитатели

