

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 4 «МАЛЫШОК»»  
г. ПАЛЛАСОВКИ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Согласовано**  
на педагогическом совете  
«Детский сад № 4 «Малышок»»  
Протокол № 1 от 31.08 2023 г.

**Утверждаю**  
И. о. заведующей МКДОУ  
«Детский сад № 4 «Малышок»»  
М.А. Живолуп  
Приказом № 29 от 01.09 2023г.



**Комплексный план мероприятий  
по оздоровлению воспитанников  
МКДОУ «Детский сад № 4 «Малышок»»  
на 2023-2024 учебный год**

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

<p><b>Игры с водой:</b> Игры с водой проводятся в плескательных бассейнах, тазиках.</p>	<p>На прогулке при установившейся тёплой погоде</p>	<p>Воспитатели</p>
<p><b>Босохождение</b> (по траве, по мокрому песку, по дорожке «Здоровья»):</p>	<p>На прогулке при установившейся тёплой погоде</p>	<p>Воспитатели</p>
<p><b>Питьевой режим:</b> 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.</p>	<p><b>Создание оптимальных санитарно-гигиенических условий:</b> -обеспечение санитарно-гигиенических условий содержания помещений; -соблюдение воздушно-теплового режима; -предупреждение переохлаждения и перегревания детей; -формирование культурно-гигиенических навыков</p>	<p>В течение года</p>	<p>Заведующий, завхоз, коллектив ДОО</p>
<p>2.</p>	<p><b>Повышение неспецифической сопротивляемости организма:</b> -витаминотерапия (натуральные соки, фрукты); -введение в рацион питания продуктов, содержащих фитонциды (лук, чеснок); -организация щадящего режима для детей, перенёсших заболевания; - точечный массаж (дорожки здоровья).</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"> <li>- Воздушные ванны;</li> <li>- Дневной сон в хорошо проветренной спальне;</li> <li>- Прогулка 2 раза в день;</li> <li>- Мытьё рук до локтя холодной водой;</li> <li>- босохождение</li> <li>- дорожки здоровья;</li> <li>- сон без маек в тёплый период года</li> </ul>	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"> <li>- о профилактике ОРВИ и гриппа;</li> <li>- оказание первой медицинской помощи;</li> <li>- о профилактике и лечении различных заболеваний;</li> <li>- о санитарном состоянии групп, помещений д/с;</li> </ul>	В течение года	Заведующая
6.	<p>Взаимодействие с семьёй:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- информация родителей о проведении лечебно-профилактической работы в ДОО;</li> <li>- ознакомление родителей с приёмами контроля над состоянием здоровья детей;</li> <li>- обеспечение единообразия требований педагогов и родителей в процессе воспитания детей;</li> <li>- консультирование родителей специалистами, инструктором по физической культуре, педагогами;</li> <li>- привлечение родителей к участию в физкультурных праздниках и соревнованиях</li> </ul>	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	Заведующая, завхоз
3	Режим питания соответствует возрасту детей	В течение года	Заведующая, завхоз
4	Рациональное, сбалансированное по белкам, жирам, углеводам питание с исключением пищевых аллергенов (по показаниям)	В течение года	Заведующая, завхоз
5	Коррекция обмена витаминов: широкое использование овощей, фруктов	В течение года	Заведующая, завхоз

### 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(по3-5мин.)	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



