

РАССМОТРЕН  
на педагогическом совете № \_\_\_\_  
МКДОУ № 86  
протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г № \_\_\_\_

УТВЕРЖДЁН  
приказом от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г № \_\_\_\_  
Заведующий МКДОУ № 86  
\_\_\_\_\_  
T. V. Тюнеева

**Комплексный план  
оздоровительной работы с детьми  
МКДОУ № 86  
на 2023 – 2024 учебный год.**

г. Курск

Комплексный план лечебно-профилактической и оздоровительной работы МБДОУ разработан в соответствии с СанПиН.

**Цель:**

Создание системы физкультурно-оздоровительных мероприятий, позволяющих эффективно решать задачи охраны и укрепления здоровья детей, формирование здорового образа жизни воспитанников через обеспечение взаимодействия ДОУ и семьи.

**Задачи:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.  
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания.

- формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.

- воспитание у детей личной физической культуры, формирование потребностей в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

**Ожидаемый результат:**

- снижение уровня заболеваемости
- повышение уровня физической готовности
- сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Успешное решение поставленных задач и выполнение ФГОС ДО возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания (физических упражнений, рационального режима, закаливания). Чтобы обеспечить воспитания здорового ребенка, работа осуществляется через систему физкультурно-оздоровительной работы и лечебно-профилактических мероприятий.

Оздоровительная система строится с учетом особенностей возраста, физического развития и здоровья воспитанников и содержит следующие элементы:

1. Профилактическая работа:
2. Оздоровительная работа:
3. Диагностическая работа:

<b>Мероприятия</b>	<b>Ответственный</b>	<b>Срок исполнения</b>
<b>1. Профилактическая работа</b>		
<b>Профосмотры детей:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• всех вновь поступающих детей;</li> <li>• плановые осмотры детей с проведением антропометрии;</li> <li>• осмотры детей при ежедневном приеме детей в детский коллектив с замером температуры тела</li> </ul>	ст. медсестра Воспитатели, ст. медсестра Воспитатели, ст. медсестра	При поступлении 2 раза в год Ежедневно
<b>Работа с вновь поступившими детьми:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• работа с документацией (история развития, диспансерный лист, эпикриз, сведения о родителях);</li> </ul>	ст. медсестра	При поступлении в д/с
<b>Организация физического воспитания и закаливания детей:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей;</li> <li>• контроль за организацией двигательного режима в течение дня;</li> <li>• контроль за методикой проведения физкультурных занятий;</li> <li>• контроль за проведением закаливающих мероприятий (индивидуальный подход, постепенное увеличение силы закаливающего фактора, системность, санитарно-гигиенические условия помещений и оборудования для закаливания);</li> <li>• контроль за соблюдением температурного режима группы;</li> </ul>	ст. медсестра  Ст. медсестра, ст. воспитатель  Ст. воспитатель  Ст. медсестра, инструктор по физкультуре, воспитатели  Ст. медсестра	Постоянно  Постоянно Во время занятий Постоянно Постоянно  Постоянно
<b>Укрепление материально-технической базы учреждения:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• создание условий для проведения закаливающих процедур</li> <li>• пополнение аптечек неотложной медпомощи</li> <li>• пополнение необходимым спортивным инвентарём физкультурных уголков</li> <li>• замена песка в песочницах</li> </ul>	Ст. медсестра, Завхоз, воспитатели	1 раз в год
<b>2. Оздоровительная работа</b>		
<b>Мероприятия</b>	<b>Ответственный</b>	<b>Срок исполнения</b>

<b>Профилактика инфекционных заболеваний:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• организация профилактических прививок;</li><li>• прием детей в д/с после отсутствия при наличии справки от участкового педиатра;</li></ul>	ст. медсестра	Ежемесячно Постоянно
<b>Контроль за организацией питания. Рациональная организация питания:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• составление перспективного меню на 10 дней;</li><li>• выполнение натуральных норм питания;</li><li>• соблюдение временных интервалов между приемами пищи;</li><li>• составление картотеки блюд;</li><li>• подсчет суточной калорийности;</li><li>• витаминизация третьего блюда</li><li>• воспитание культурно-гигиенических навыков у детей;</li><li>• бракераж сырой и готовой продукции;</li><li>• контроль закладки продуктов в котел;</li><li>• составление меню</li></ul>	Ст. медсестра Ст. медсестра Воспитатели Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра Воспитатели Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра	Постоянно Каждые 10 дней Постоянно Постоянно 1 раз в месяц Постоянно Постоянно Ежедневно Ежедневно Ежедневно
<b>Проведение санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• контроль санитарно-эпидемиологического состояния в группах;</li><li>• контроль санитарного состояния пищеблока;</li><li>• приготовление и контроль за хранением, использованием дезинфицирующих средств;</li><li>• контроль соответствия мебели росту детей;</li><li>• соблюдение режима дня;</li><li>• выяснение причин отсутствия детей в группах;</li><li>• контроль соблюдения графика проветривания;</li><li>• осмотр детей на педикулез;</li><li>• медосмотр сотрудников</li></ul>	Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра	Ежедневно Ежедневно Постоянно Постоянно Постоянно Постоянно Ежедневно Постоянно 1 раз в неделю 1 раз в год
<b>Комплекс психологических мероприятий:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• психодиагностика;</li><li>• элементы релаксации;</li><li>• психогимнастика;</li><li>• элементы музыкотерапии;</li><li>• элементы арт-терапии;</li><li>• элементы сказкотерапии;</li></ul>	Специалисты, воспитатели	Постоянно в течение года

<ul style="list-style-type: none"> <li>индивидуальные и групповые занятия в кабинете психологической разгрузки, направленные на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы;</li> <li>обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ</li> </ul>		
<p><b>Подготовка детей к поступлению в школу:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>комплексный углубленный осмотр врачами-специалистами;</li> <li>антропометрия;</li> <li>лабораторные исследования</li> </ul>	<p>Врачи поликлиники Ст. медсестра</p>	<p>Март— май</p>
<p><b>Преемственность в работе с другими учреждениями:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Областное бюджетное учреждение здравоохранения "Курская городская детская поликлиника № 7"</li> </ul>	<p>Ст. медсестра</p>	<p>Постоянно</p>
<b>3. Диагностическая работа.</b>		
Мероприятия	Ответственный	Срок исполнения
<p><b>Диспансеризация детей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>диспансеризация здоровых детей;</li> <li>диспансеризация детей, поступающих в школу;</li> <li>распределение детей по группам здоровья;</li> </ul>	<p>Врач, ст. медсестра</p>	<p>1 раз в год Март— май 1 раз в год</p>
<p><b>Контроль заболеваемости детей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>анализ заболеваемости;</li> <li>ознакомление с результатами анализа воспитателей</li> </ul>	<p>Ст. медсестра</p>	<p>Ежемесячно</p>
<p><b>Обследование на гельминты с последующей дегельминтизацией:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>выявление заболевших;</li> <li>направление на лечение;</li> <li>направление на обследование контактных членов семьи</li> </ul>	<p>Ст. медсестра</p>	<p>1 раз в год</p>
<p><b>Оздоровительные мероприятия в осенне-зимний период:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>использование фитонцидов (чеснок, лук);</li> <li>С-витаминизация третьего блюда;</li> <li>ароматерапия;</li> <li>кварцевание помещений.</li> <li>ходьба босиком;</li> </ul>	<p>Воспитатели Ст. медсестра</p>	<p>Ежедневно</p>

• воздушное закаливание;		
--------------------------	--	--

**Система физкультурно-оздоровительных мероприятий**  
*(закаливающие мероприятия, двигательный режим, система индивидуальной работы)*

<b>Задачи физического развития</b>		
<b>Оздоровительные:</b> - охрана жизни и укрепление здоровья; - обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; - всестороннее физическое совершенствование функций организма; - повышение работоспособности и закаливание.	<b>Образовательные:</b> - формирование двигательных умений и навыков; - развитие физических качеств; - овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.	<b>Воспитательные:</b> - формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; - разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)
<b>Методы физического развития</b>		
<b>Наглядные:</b> - наглядно - зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно - слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).	<b>Словесные:</b> - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция.	<b>Практические:</b> - повторение упражнений без изменения и с изменением; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме.

№ п/п	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Сроки
<b>Оптимизация режима</b>					
1	Организация жизни детей в адаптационный период, создание	все группы	ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог, ст. медсестра	В течение года

	комфортного режима. Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	все группы		Воспитатели, педагог-психолог, ст. медсестра	В течение года
2	<b>Организация двигательного режима</b>				
	Физкультурные занятия	все группы	3 раза в неделю (1 занятие на прогулке)	Инструктор по физической культуре, воспитатели	В течение года
	Корrigирующая гимнастика после дневного сна	все группы	ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	все группы	ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкальные занятия	все группы	2 раза в неделю	Муз. руководитель, Воспитатели	В течение года
	Спортивный досуг	все группы	По плану	Инструктор по физической культуре, воспитатели	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	все группы	Ежедневно, 3-4 раза в день	Воспитатели, специалисты	В течение года
	Занятия по здоровому образу жизни	все группы	Один раз в две недели, в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию,	Воспитатели	В течение года
	Утренняя гимнастика	все группы	Ежедневно перед завтраком	Воспитатели	С июня по сентябрь на улице, с октября по май в помещ

	Физкультминутки	все группы	Ежедневно, во время НОД 2-5 мин по мере утомляемости детей	Воспитатели, специалисты	В течение года
<b>3</b>	<b>Охрана психического здоровья</b>				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, психоdiagностика; элементы музыкотерапии; элементы арт-терапии; элементы сказкотерапии	все группы	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года
<b>4</b>	<b>Профилактика заболеваемости</b>				
	Аэрация помещений	все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	все группы	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели, специалисты	В течение года
<b>5</b>	<b>Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка</b>				
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	все группы	Ежедневно, После дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Игры с водой	все группы	Во время прогулки, во время НОД	Воспитатели	Июнь – август
	Гимнастика после сна	все группы	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года

## СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)			
		3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5 5 - 7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально			
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 1 ч. 30 мин – 2 часа		2 раза в день по 1ч 50 мин – 2 часа	2 раза в день по 1ч 40 мин – 2 часа
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН			

Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры (умывание рук до локтя),	5 - 15			