

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК» П. НОВОСТРОЙКА  
ПАЛЛАСОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Принято  
на педагогическом совете  
протокол № 2 от 20.12.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующей МКДОУ «Детский сад «Золотой ключик» п.  
Новостройка  
приказом № 83 от «28» декабря 2024 года



**Комплексный план  
оздоровительных мероприятий МКДОУ «Детский сад «Золотой ключик» п. Новостройка  
на 2024 – 2025 учебный год**

п. Новостройка, 2024 год.

Цель: Обеспечение системы физкультурно-оздоровительных мероприятий, позволяющих эффективно решать задачи охраны и укрепления здоровья воспитанников, формирование у участников образовательных отношений ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- укрепление физического и психического здоровье воспитанников;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания;
- формирование у воспитанников необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки;
- воспитание у детей привычки к здоровому образу жизни.

Ожидаемый результат:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Повышение уровня физической готовности.
- Формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

**Система оздоровительной работы строится с учетом особенностей возраста, физического развития и здоровья воспитанников и содержит следующие элементы:**

1. организация режима и комплексная диагностика состояния здоровья воспитанников;
2. организация двигательного режима;
3. охрана психического здоровья;
4. лечебно-профилактическая работа;

5. оздоровительная работа.

1. **Организация режима и комплексная диагностика состояния здоровья воспитанников.** Задачи:

1. Создание комфортного режима пребывания воспитанников в МКДОУ
2. Организация жизни воспитанников в адаптационный период.
3. Определение соответствия образовательной среды возрастным, индивидуальным, половым особенностям воспитанников, состоянию их здоровья и своевременное выявления факторов риска для их здоровья и развития:
4. Исследование состояния здоровья детей специалистами детской поликлиники, выявление функциональных нарушений:
  - организация своевременного диспансерного обследования детей;
  - организация и контроль ежегодного обследования воспитанников на гельминтозы;
  - регулярный осмотр воспитанников медицинским персоналом организации, определение группы здоровья.

2. **Организация двигательного режима.**

Педагогические работники, специалисты МКДОУ ежедневно проводят мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности:

1. Утренняя гимнастика;
2. Физкультурные занятия;
3. Подвижные игры;
4. Корректирующая гимнастика после дневного сна;
5. Физкультминутки, динамические паузы в процессе ООД, пальчиковая, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз;
6. Самостоятельная двигательная деятельность;
7. Организация активного отдыха (спортивные досуги и развлечения, праздники, дни здоровья, туристические походы, каникулы и т.д.).

3. **Охрана психического здоровья.**

Задачи:

1. создание условий, обеспечивающих психическое здоровье, эмоциональный комфорт;
2. обеспечение психологического комфорта и легкой адаптации детей к дошкольной организации.

3. диагностика и своевременная коррекция функциональных изменений в состоянии здоровья, развития речи и в формировании психологического статуса дошкольников.

#### ***4. Профилактическая работа***

Задачи:

1. Обеспечение индивидуальных маршрутов оздоровления воспитанников.
2. Профилактика инфекционных заболеваний.

Профилактическая работа:

- Контроль за состоянием здоровья воспитанников.
- Контроль за состоянием ОПДА и свода стопы.
- Подбор мебели в соответствии с антропометрическими измерениями воспитанников.
- Витаминотерапия.
- Кварцевание.
- Сбалансированное питание.
- Ароматерапия.
- Включение в меню соков, фруктов, овощей, витаминных салатов.
- Соблюдение требований санитарного законодательства (организация противоэпидемических мероприятий).

#### ***5. Оздоровительная работа***

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию привычек здорового образа жизни. Система закаливания ежегодно корректируется медицинскими работниками детского сада в соответствии с результатами и имеющимися условиями.

**1. Комплексный план  
оздоровительных мероприятий в ДОУ**

Мероприятия	Ответственный	Срок исполнения
1. Профилактическая работа		
Профосмотры детей: <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</li> </ul>	медсестра Воспитатели, медсестра Воспитатели, медсестра	При поступлении 4 раза в год Ежедневно
Работа с вновь поступившими детьми: <ul style="list-style-type: none"> <li>• работа с документацией (история развития, диспансерный лист, эпикриз, сведения о родителях);</li> <li>• работа с родителями (заявление на зачисление в оздоровительные группы, согласие на проведение закаливающих мероприятий)</li> </ul>	Медсестра  Делопроизводитель	При поступлении в д/с
Организация физического воспитания и закаливания детей: <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>	медсестра  ст. воспитатель Ст. воспитатель, инструктор по физкультуре медсестра, инструктор по физкультуре, воспитатели 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;	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	специалист по питанию медсестра  Воспитатели медсестра медсестра Воспитатели медсестра медсестра 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;	медсестра медсестра  медсестра	Ежедневно Ежедневно  Постоянно

<ul style="list-style-type: none"> <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>	<p>медсестра медсестра медсестра медсестра медсестра медсестра</p>	<p>Постоянно Постоянно Постоянно Ежедневно Постоянно 1 раз в год</p>
<p>Подготовка детей к поступлению в школу:</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 медсестра</p>	<p>Март— май</p>
<p>Преемственность в работе с другими учреждениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ГБУЗ «Палласовская ЦРБ», ФАП «Новостройка»</li> </ul>	<p>медсестра</p>	<p>Постоянно</p>
<p>3.Диагностическая работа.</p>		
<p>Диспансеризация детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сотрудничество с детским отделением ГБУЗ «Палласовская ЦРБ» на предмет диспансеризации детей;</li> <li>• распределение детей по группам здоровья;</li> </ul>	<p>Врач, медсестра</p>	<p>1 раз в год Март— май 1 раз в год</p>
<p>Контроль заболеваемости детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализ заболеваемости;</li> <li>• ознакомление с результатами анализа воспитателей</li> </ul>	<p>медсестра</p>	<p>Ежемесячно</p>
<p>Обследование на гельминты с последующей дегельминтизацией:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• направление на обследование;</li> </ul>	<p>медсестра</p>	<p>1 раз в год</p>
<p>Оздоровительные мероприятия в осенне-зимний период:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использование фитонцидов (чеснок, лук);</li> <li>• С-витаминизация третьего блюда;</li> </ul>	<p>Воспитатели</p>	<p>Ежедневно</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>· ароматерапия;</li> <li>· кварцевание помещений.</li> <li>• ходьба босиком;</li> <li>• воздушное закаливание;</li> </ul>	медсестра	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	--

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

Задачи физического развития		
<p><b>Оздоровительные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- охрана жизни и укрепление здоровья;</li> <li>- обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;</li> <li>- всестороннее физическое совершенствование функций организма;</li> <li>- повышение работоспособности и закаливание.</li> </ul>	<p><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование двигательных умений и навыков;</li> <li>- развитие физических качеств;</li> <li>- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.</li> </ul>	<p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)</li> </ul>
Методы физического развития		
<p><b>Наглядные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядно - зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li> <li>- наглядно - слуховые приемы (музыка,</li> </ul>	<p><b>Словесные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснения, пояснения, указания;</li> <li>- подача команд, распоряжений, сигналов;</li> <li>- вопросы к детям;</li> <li>- образный сюжетный</li> </ul>	<p><b>Практические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение упражнений без изменения и с изменением;</li> <li>- проведение упражнений в игровой форме;</li> <li>- проведение упражнений в соревновательной форме.</li> </ul>

<p>песни);</p> <p>- тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).</p>	<p>рассказ, беседа;</p> <p>- словесная инструкция.</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	--

№ п/п	Содержание	группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Сроки
1	Оптимизация режима				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	все возрастные группы	ежедневно	Воспитатели, медсестра	В течение года
	Определение Оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	все возрастные группы		Воспитатели, медсестра	В течение года
2	Организация двигательного режима				
	Физкультурные занятия	все возрастные группы	2 раза в неделю в зале  1 раз в неделю на прогулке	Инструктор по физической культуре, воспитатели	В течение года
	Гимнастика после дневного сна	все возрастные группы	ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых		ежедневно	Воспитатели	В течение года

	упражнений				
	Музыкальные занятия	все возрастные группы	2 раза в неделю	Муз.руководитель, Воспитатели	В течение года
	Спортивный досуг	все возрастные группы	По плану 1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатели	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	все возрастные группы	Ежедневно, 3-4 раза в день	Воспитатели	В течение года
	Занятия по здоровому образу жизни	все возрастные группы	Один раз в квартал, в режимных процессах, как развлечение, как часть и целое занятие по познанию, начиная со второй младшей группы	Воспитатели	В течение года
	Утренняя гимнастика	все возрастные группы	Ежедневно перед завтраком	Воспитатели	С июня по сентябрь на улице, с октября по май в помещ
	Физкультминутки	все возрастные группы	Ежедневно, Во время ООД 2-5 мин, по мере утомляемости	Воспитатели	В течение года

			детей		
3	Охрана психического здоровья				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	все возрастные группы	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года
4	Профилактика заболеваемости				
	Проветривание помещений: • групп • музыкального зала • спортивного зала • логопед-го кабинета	все возрастные группы	Ежедневно В соответствии с графиком проветривания (по СанПиН )	Помощники воспитателей Муз. руководитель Инструктор по физ.ку-ре Учитель-логопед	В течение года
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	все возрастные группы	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели	В течение года
	Гимнастика для глаз (зрительная гимнастика) в игровой форме	Все возрастные группы	2 раза в день, между занятиями	Воспитатели	В течение года
	Самомассаж различными техниками разных зон (ладоней, стоп, лица, шеи и др. частей тела)	Все возрастные группы	1 раз в день	Воспитатели	В течение года
5	Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка				
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года

Прогулки на воздухе	все возрастные группы	Ежедневно (по СанПиН)	Воспитатели	В течение года
Босохождение по массажным коврикам	все возрастные группы	Ежедневно, После дневного сна	Воспитатели	В течение года
Босохождение по песку, гальке	Начиная со второй младшей	Ежедневно во время прогулки	воспитатели	Июнь - август
Мытье рук прохладной водой по локоть, умывание.	Начиная со второй младшей	Ежедневно после дневного сна	воспитатели	В течение года
Игры с водой	все возрастные группы	Во время Прогулки, во время ООД	Воспитатели	Июнь – август
Гимнастика после сна	все возрастные группы	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
Полоскание горла кипяченной водой комнатной температуры	Начиная со старшей группы	Ежедневно перед дневным сном после еды	Воспитатели	В течение года

### СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)				
		1 г. 2 мес – 3 года	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	10	10	10	10	10
Пребывание ребенка в	Воздушная ванна	Индивидуально				

облегченной одежде при комфортной температуре в помещении						
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 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 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	Сочетание воздушной ванны с	5	5-7	5-10	7-10	7-10

после дневного сна	физическими упражнениями и босохождением (контрастная воздушная ванна)					
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры (умывание лица и рук до локтя),	5 - 15				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402799

Владелец Отт Ирина Александровна

Действителен с 16.01.2025 по 16.01.2026