

01-14

ПРИНЯТО

педагогическим советом
протокол от «31» августа 2021 г.
№ 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида № 85»

Приказ
от «31» августа 2021 г.
№ 177



Е.Н. Коновалова

**КОМПЛЕКСНЫЙ ПЛАН
оздоровительных мероприятий,
направленный на снижение заболеваемости и укрепление здоровья детей
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №85»
на 2021-2022 учебный год**

Курск - 2021 г.

№ п/п	МЕРОПРИЯТИЯ	ПЕРИОДИЧНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ	СРОКИ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ
1	<p>Работа по адаптации с вновь поступившими детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перевод вновь поступивших детей на режим ДОУ с учетом индивидуальных особенностей, используя принцип постепенности; - использование щадящего режима в целях профилактики переутомления и перевозбуждения нервной системы детей; - Наблюдение детей педагогом-психологом; - Мониторинг уровней адаптации детей; - антропометрия, составление листа здоровья группы; 	Ежедневно	Июнь-сентябрь	Дремова О.А., ст.медсестра, Мартюшева А.П., педагог-психолог, воспитатели групп раннего возраста
2	<p>Профилактика гриппа и ОРВИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика с включением дыхательных упражнений; - чесночно-луковая ароматерапия; - введение в рацион питания овощей, фруктов, высококалорийных блюд, витаминизированных напитков из шиповника, «золотой шар»; - «С» витаминизация 3-х блюд; - воздушные ванны; - прогулки на открытом 	Ежедневно	Октябрь-апрель	Дремова О.А., ст.медсестра, Мартюшева А.П.

	воздухе с элементами физических упражнений;			
3	<p>Организация двигательного режима</p> <ul style="list-style-type: none"> -утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительная образовательная и совместная деятельность; - подвижные и динамические игры; - гимнастика после дневного сна; - профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, пальчиковая, гимнастика для глаз); - спортивные игры; - терринкур (дозированная ходьба); - оздоровительный бег; - пешие прогулки; - музыкально-ритмическая образовательная деятельность 	<p>Ежедневно</p> <p>Во время НОД по «физическому развитию»</p> <p>Ежедневно во время прогулок</p> <p>2 раза в неделю</p>	<p>В течение года</p> <p>Апрель-ноябрь на улице, декабрь-март в помещении</p>	<p>Гаврилович Е.С., инструктор по физической культуре, воспитатели</p>
4	<p>Закаливание</p> <p>4.1. Гигиенические и водные процедуры</p> <ul style="list-style-type: none"> - умывание, обширное умывание; - мытье рук; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды; - полоскание зева кипяченой охлажденной водой; - местный душ <p>4.2. Свето - воздушные процедуры</p>	<p>Ежедневно</p>	<p>В течение года</p> <p>В</p>	<p>Дремова О.А., ст. медсестра, воспитатели</p> <p>Дремова О.А.,</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - проветривание помещений (в том числе сквозное); - сон при открытых фрамугах; - прогулки на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима <p>4.3. Специальное закаливание</p> <ul style="list-style-type: none"> - босоножье; - игровой массаж; - обширное умывание; - дыхательная гимнастика; - хождение босиком по траве; - хождение босиком по дорожке здоровья» 	Ежедневно	течение года Летний период В течение года	ст. медсестра, воспитатели, младшие воспитатели Дремова О.А., ст. медсестра, воспитатели
5	<p>Активный отдых:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развлечения, праздники; - игры-забавы; - дни Здоровья 	По плану работы Ежедневно По плану работы		Ильина О.С., старший воспитатель, Гаврилович Е.С., инструктор по физической культуре
6	<p>Свето- и – цветотерапия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечение светового режима; Цветовое и световое сопровождение среды и воспитательно-образовательного процесса 	Ежедневно	В течение года	Коновалова Е.Н., заведующий, Ильина О.С., старший воспитатель
7	<p>Музотерапия</p> <ul style="list-style-type: none"> - музсопровождение режимных моментов; - музыкальное оформление фона образовательной деятельности; - музыкально-театрализованная деятельность; - хоровое пение 	Ежедневно	В течение года	Ильина О.С., старший воспитатель
8	Диетотерапия:			Дремова О.А.,

	<ul style="list-style-type: none"> - рациональное питание; - индивидуальное меню (аллергия, хронические заболевания) 	Ежедневно	В течение года	ст. медсестра
9	<p>Охрана психического здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игры и упражнения для развития эмоциональной сферы; - игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; - коррекция поведения; - использование приемов релаксации, минут тишины 	Ежедневно	В течение года	Мартюшева А.П., педагог-психолог
10	<p>Профилактика плоскостопия, сколиоза:</p> <ul style="list-style-type: none"> - включение профилактических упражнений в гимнастические комплексы; - ходьба по ребристым дорожкам; -своевременный подбор мебели с учетом физических данных; 	Ежедневно	В течение года	Дремова О.А., ст. медсестра, Гаврилович Е.С., инструктор по физической культуре

№ п/п	МЕРОПРИЯТИЯ	СРОКИ
Дети 2-3 года		
1.	<p>1. Работа по адаптации с вновь поступившими детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перевод детей на режим ДОО с учетом индивидуальных особенностей, используя принцип постепенности (первый период посещения ребенком ДОО не более 2-3 ч.; дневной сон проводить дома); - ввод новых детей в группу не более 3 человек в неделю; - использование щадящего режима в целях профилактики переутомления и перевозбуждения нервной системы детей; - регулярные осмотры детей врачом, медсестрой; - наблюдение за ходом адаптации детей педагогом-психологом; - мониторинг уровней адаптации детей к ДОО; 	Июнь-сентябрь
2.	<p>Профилактика гриппа и ОРВИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика с включением дыхательных упражнений; - чесно-луковая ароматерапия; - введение в рацион питания овощей, фруктов, высококалорийных блюд, витаминизированных напитков из шиповника, «золотой шар»; - «С» витаминизация 3-х блюд; - воздушные ванны; - прогулки на открытом воздухе с элементами физических упражнений; 	ОКТЯБРЬ НОЯБРЬ ДЕКАБРЬ ЯНВАРЬ ФЕВРАЛЬ МАРТ АПРЕЛЬ
3.	<p>Профилактика плоскостопия, сколиоза:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по ребристым дорожкам, лазание по округлой лестнице; -своевременный подбор мебели с учетом физических данных; - составление листа здоровья группы; 	В ТЕЧЕНИЕ ГОДА

4	<p>Летние оздоровительные мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - максимальное увеличение времени пребывания детей на свежем воздухе (солнечные, воздушные ванны); - игры с водой, песком; - проведение совместной деятельности двигательной направленности на участке ДОУ; - соблюдение питьевого режима, санитарно-гигиенических требований; - увеличение в рационе питания свежих овощей, фруктов; - профилактика травматизма и отравлений; - профилактика желудочно-кишечных заболеваний; 	<p>МАЙ</p> <p>ИЮНЬ</p> <p>ИЮЛЬ</p> <p>АВГУСТ</p>
5	<p>Организация медицинских профилактических осмотров:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осмотр педиатром; - осмотр ЛОР-врачом; - осмотр стоматологом; - комплексный осмотр детей узкими специалистами; 	<p>1 раз в год</p>
Дети 3-4 лет		
1.	<p>1. Оздоровительно-профилактические. Адаптация.</p> <ul style="list-style-type: none"> - перевод вновь поступивших детей на режим ДОУ с учетом индивидуальных особенностей, используя принцип постепенности; - использование щадящего режима в целях профилактики переутомления и перевозбуждения нервной системы детей; - Наблюдение детей педагогом-психологом; - Мониторинг уровней адаптации детей; - антропометрия, составление листа здоровья группы; 	<p>Июнь-сентябрь</p>
2.	<p>Профилактика гриппа и ОРВИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мед.наблюдение и раннее выявление респираторных больных; - включение в НОД по физической культуре дыхательных элементов; - чесночно-луковая ароматерапия; - введение в рацион питания овощей, фруктов, высококалорийных блюд, витаминизированных напитков из шиповника, «золотой шар»; - «С» витаминизация 3-х блюд; - воздушные ванны; 	<p>ОКТАБРЬ</p> <p>НОЯБРЬ</p> <p>ДЕКАБРЬ</p> <p>ЯНВАРЬ</p> <p>ФЕВРАЛЬ</p> <p>МАРТ</p> <p>АПРЕЛЬ</p>

	- введение НОД по физической культуре на улице (1 раз в неделю);	
3.	<p>Профилактика плоскостопия, сколиоза:</p> <ul style="list-style-type: none"> - включение профилактических упражнений в гимнастические комплексы; - ходьба по ребристым дорожкам; -своевременный подбор мебели с учетом физических данных; 	В ТЕЧЕНИЕ ГОДА
4.	<p>Закаливание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воздушная гимнастика после дневного сна в постели; - широкое умывание рук (до локтя) - Ходьба босиком, мытье ног; - солнечные, воздушные ванны; - утренняя гимнастика на свежем воздухе; - сон при открытых окнах (избегая сквозняков); 	<p>- В ТЕЧЕНИЕ ГОДА</p> <p>- ЛЕТО:</p>
5	<p>Летние оздоровительные мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - максимальное увеличение времени пребывания детей на свежем воздухе ; - игры с водой, песком; - проведение совместной деятельности двигательной направленности на участке ДОУ; - соблюдение питьевого режима, санитарно-гигиенических требований; - увеличение в рационе питания свежих овощей, фруктов; - Ходьба босиком, мытье ног; - солнечные, воздушные ванны; - утренняя гимнастика на свежем воздухе; - сон при открытых окнах (избегая сквозняков); 	<p>МАЙ</p> <p>ИЮНЬ</p> <p>ИЮЛЬ</p> <p>АВГУСТ</p>
6	<p>Организация медицинских профилактических осмотров:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осмотр педиатром; - осмотр ЛОР-врачом; - осмотр стоматологом; - комплексный осмотр детей узкими специалистами; 	1 раз в год
Дети 4-5 лет		
1.	<p>1. Оздоровительно-профилактические. Адаптация.</p> <ul style="list-style-type: none"> - перевод вновь поступивших детей на режим ДОУ с учетом индивидуальных особенностей, используя принцип постепенности; - использование щадящего режима в целях профилактики переутомления и перевозбуждения нервной системы детей; 	Июнь-сентябрь

	<ul style="list-style-type: none"> - Наблюдение детей педагогом-психологом; - Мониторинг уровней адаптации детей; - антропометрия, составление листа здоровья группы; 	
2.	<p>Профилактика гриппа и ОРВИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мед.наблюдение и раннее выявление респираторящих больных; - включение в НОД по физической культуре дыхательных элементов; - чесночно-луковая ароматерапия; - введение в рацион питания овощей, фруктов, высококалорийных блюд, витаминизированных напитков из шиповника, «золотой шар»; - «С» витаминизация 3-х блюд; - воздушные ванны; - введение НОД по физической культуре на улице (1 раз в неделю); 	<p>ОКТАБРЬ НОЯБРЬ</p> <p>ДЕКАБРЬ</p> <p>ЯНВАРЬ</p> <p>ФЕВРАЛЬ</p> <p>МАРТ</p> <p>АПРЕЛЬ</p>
3.	<p>Профилактика плоскостопия, сколиоза:</p> <ul style="list-style-type: none"> - включение профилактических упражнений в гимнастические комплексы; - ходьба по ребристым дорожкам; -своевременный подбор мебели с учетом физических данных; 	В ТЕЧЕНИЕ ГОДА
4.	<p>Закаливание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воздушная гимнастика после дневного сна в постели; - широкое умывание рук (до локтя) - Ходьба босиком, мытье ног; - солнечные, воздушные ванны; - утренняя гимнастика на свежем воздухе; - сон при открытых окнах (избегая сквозняков); 	<p>- В ТЕЧЕНИЕ ГОДА</p> <p>- ЛЕТО:</p>
5	<p>Летние оздоровительные мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - максимальное увеличение времени пребывания детей на свежем воздухе ; - игры с водой, песком; - проведение совместной деятельности двигательной направленности на участке ДОУ; - соблюдение питьевого режима, санитарно-гигиенических требований; - увеличение в рационе питания свежих овощей, фруктов; - Ходьба босиком, мытье ног; - солнечные, воздушные ванны; - утренняя гимнастика на свежем воздухе; 	<p>МАЙ</p> <p>ИЮНЬ</p> <p>ИЮЛЬ</p> <p>АВГУСТ</p>

	- сон при открытых окнах (избегая сквозняков);	
6	<p>Организация медицинских профилактических осмотров:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осмотр педиатром; - осмотр ЛОР-врачом; - осмотр стоматологом; - комплексный осмотр детей узкими специалистами; 	1 раз в год
Дети 5-6 лет		
1.	<p>Оздоровительно-профилактические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение динамометрии, спирометрии, плантограммы; - диагностика психо-физического и речевого развития детей; - составление листа здоровья группы; - консультации и рекомендации родителям, педагогам по коррекционно-развивающей работе с детьми; - регулярный контроль за качеством проведения НОД по физической культуре, определение моторной плотности НОД, индивидуальный контроль ЧСС; - анализ развивающей образовательной деятельности с целью профилактики утомления детей; - анализ режима двигательной активности детей в течении дня; 	<p>СЕНТЯБРЬ</p> <p>ОКТЯБРЬ</p> <p>НОЯБРЬ</p> <p>ПОСТОЯННО</p>
2.	<p>Профилактика гриппа и ОРВИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мед.наблюдение и раннее выявление респираторящих больных; - включение в НОД по физической культуре дыхательных элементов - чесночно-луковая ароматерапия; - введение в рацион питания овощей, фруктов, высококалорийных блюд, витаминизированных напитков из шиповника, «золотой шар»; - «С» витаминизация 3-х блюд; - воздушные ванны; - введение НОД по физической культуре на улице (1 раз в неделю); 	<p>НОЯБРЬ</p> <p>ДЕКАБРЬ</p> <p>ЯНВАРЬ</p> <p>ФЕВРАЛЬ</p> <p>МАРТ</p> <p>АПРЕЛЬ</p>
3.	<p>Профилактика плоскостопия, сколиоза:</p> <ul style="list-style-type: none"> - включение профилактических упражнений в гимнастические комплексы; - ходьба по ребристым дорожкам; -своевременный подбор мебели с учетом физических данных; 	В ТЕЧЕНИЕ ГОДА

4.	Закаливание: - воздушная гимнастика после дневного сна в постели; - широкое умывание рук (до локтя) - Ходьба босиком, мытье ног; - солнечные, воздушные ванны; - утренняя гимнастика на свежем воздухе; - сон при открытых окнах (избегая сквозняков);	- В ТЕЧЕНИЕ ГОДА - ЛЕТО:
5	Летние оздоровительные мероприятия: - максимальное увеличение времени пребывания детей на свежем воздухе ; - игры с водой, песком; - проведение совместной деятельности двигательной направленности на участке ДОУ; - соблюдение питьевого режима, санитарно-гигиенических требований; - увеличение в рационе питания свежих овощей, фруктов; - Ходьба босиком, мытье ног; - солнечные, воздушные ванны; - утренняя гимнастика на свежем воздухе; - сон при открытых окнах (избегая сквозняков);	МАЙ ИЮНЬ ИЮЛЬ АВГУСТ
6	Организация медицинских профилактических осмотров: - осмотр педиатром; - осмотр ЛОР-врачом; - осмотр стоматологом; - комплексный осмотр детей узкими специалистами;	1 раз в год
Дети 6-7 лет		
1.	Оздоровительно-профилактические: - проведение динамометрии, спирометрии, плантограммы; - диагностика психо-физического, речевого развития детей и уровня готовности детей к школьному обучению; - составление листа здоровья группы; - консультации и рекомендации родителям, педагогам по коррекционно-развивающей работе с детьми; - регулярный контроль за качеством проведения, НОД по физической культуре, определение моторной плотности НОД, индивидуальный контроль ЧСС; - анализ развивающей образовательной деятельности с целью профилактики утомления детей;	СЕНТЯБРЬ ОКТЯБРЬ НОЯБРЬ ПОСТОЯННО

	- анализ режима двигательной активности детей в течении дня;	
2.	Профилактика гриппа и ОРВИ: - мед.наблюдение и раннее выявление респираторящих больных; - включение в НОД по физической культуре дыхательных элементов, элементов йоги; - чесночно-луковая ароматерапия; - введение в рацион питания овощей, фруктов, высококалорийных блюд, витаминизированных напитков из шиповника, «золотой шар»; - «С» витаминизация 3-х блюд; - воздушные ванны; - введение НОД по физической культуре на улице (1 раз в неделю);	НОЯБРЬ ДЕКАБРЬ ЯНВАРЬ ФЕВРАЛЬ МАРТ АПРЕЛЬ
3.	Профилактика плоскостопия, сколиоза: - включение профилактических упражнений в гимнастические комплексы; - ходьба по ребристым дорожкам; -своевременный подбор мебели с учетом физических данных;	В ТЕЧЕНИЕ ГОДА
4.	Закаливание: - воздушная гимнастика после дневного сна в постели; - широкое умывание рук (до локтя) - Ходьба босиком, мытье ног; - солнечные, воздушные ванны; - утренняя гимнастика на свежем воздухе; - сон при открытых окнах (избегая сквозняков);	- В ТЕЧЕНИЕ ГОДА - ЛЕТО:
5	Летние оздоровительные мероприятия: - максимальное увеличение времени пребывания детей на свежем воздухе ; - игры с водой, песком; - проведение совместной деятельности двигательной направленности на участке ДОУ; - соблюдение питьевого режима, санитарно-гигиенических требований; - увеличение в рационе питания свежих овощей, фруктов; - Ходьба босиком, мытье ног; - солнечные, воздушные ванны; - утренняя гимнастика на свежем воздухе; - сон при открытых окнах (избегая сквозняков);	МАЙ ИЮНЬ ИЮЛЬ АВГУСТ
6	Организация медицинских профилактических осмотров:	

	<ul style="list-style-type: none">- осмотр педиатром;- осмотр ЛОР-врачом;- осмотр стоматологом;- комплексный осмотр детей узкими специалистами;- полное обследование детей к школе: динамометрия, спирометрия, измерение АД, плантограмма, осмотр всех специалистов;- сдача анализов: крови, мочи, кала на ЯГ;- оформление медицинской карты ребенка к школе;- диагностика готовности детей к школе;	1 раз в год
--	---	-------------

Пронумеровано, прошнуровано

) листов

Заведующий МБДОУ №885



Е. Н. Коновалова



