Управление образования Администрации города Иванова

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ «Детский сад № 5»

г. Иваново, 5-я улица Сусанина, дом 3, тел. 8(4932) 35-21-28

**Е-mail:** [[**dou5@ivedu.ru**](mailto:dou5@ivedu.ru)](mailto:dou5@ivedu.ru)

ИНН 3702315173 КПП 370201001

**Комплексный план**

**оздоровительных мероприятий**

**на 2024 – 2025 учебный год**

**Иваново 2024**

**Цель:**

Оздоровление и развитие детей, создание условий, обеспечивающих их физический и психологический комфорт.

**Задачи оздоровительной работы**

1. Укреплять здоровье воспитанников.
2. Удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для демонстрации двигательных умений каждого ребёнка.
3. Повышать работоспособность детского организма.
4. Прививать детям культурно-гигиенические навыки, выполнять гигиенические требования к одежде детей, осуществлять дневной сон при открытых окнах, выполнение режима дня.
5. Формировать у детей интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями.

**Формы и методы оздоровления детей дошкольных групп МБДОУ «Детский сад № 5»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Формы и методы** | **Содержание** | **Контингент**  **детей** |
| 1 | Обеспечение здорового ритма жизни | -щадящий режим (адаптационный период);  -гибкий режим;  -организация микроклимата и стиля жизни группы;  - учет возраста детей | Все группы |
| 2 | Физические упражнения | - утренняя гимнастика;  - физкультурно-оздоровительные занятия;  - подвижные и динамичные игры;  - гимнастика после сна;  - профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, профилактика плоскостопия)  - спортивные игры;  - пешие прогулки. | Все группы Ежедневно По плану педагога |
| 3 | Гигиенические и водные процедуры | -умывание;  -мытьё рук;  -игры с водой;  -обеспечение чистой среды | Все группы Ежедневно |
| 4 | Свето-воздушные ванны | * проветривание помещений (в том числе сквозное); * сон при открытых фрамугах;   - прогулки на свежем воздухе;  - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха | Все группы Ежедневно |
| 5 | Активный отдых | - развлечения, праздники;  - игры-забавы;  - дни здоровья | Все группы Ежедневно  По плану |
| 6 | Двигательная терапия | - дорожки здоровья;  - дыхательная гимнастика | Все группы Ежедневно |
| 7 | Диетотерапия | - рациональное питание | Все группы  Ежедневно |
| 8 | Светотерапия | - обеспечение светового режима;  - световое сопровождение среды | Все группы Ежедневно |
| 9 | Музыкальная терапия | - музыкальное сопровождение режимных моментов;  - музыкальное оформление фона занятий;  - хоровое пение (в том числе звуковое) | Все группы  По плану педагога |
| 10 | Стимулирующая терапия | -витамины, адаптогены, фитонциды, проф.  прививки (по плану оздоровительно- профилактических мероприятий) | Все группы |
| 11 | Пропаганда ЗОЖ | -курс лекций и бесед;  -занятия по ОБЖ | Все группы  По плану |

**Комплекс оздоровительных мероприятий**

**Все группы:**

Утренняя гимнастика в помещении.

Полоскание полости рта после полдника.

Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения. Прогулки: дневная, вечерняя.

Оптимальный двигательный режим.

Упражнения на профилактику плоскостопия.

**План мероприятий оздоровления детей**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание мероприятий** | | | **Сроки выполнения** | **Ответственный за выполнение** |
| **Работа с детьми и персоналом** | 1 | Утренний прием на свежем воздухе | Май - октябрь | Воспитатели всех возрастных групп |
| 2 | Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе | В течение года | Воспитатели |
| 3 | НОД по физической культуре | В течение года  По плану | Воспитатели |
| 4 | НОД по музыкальному развитию | В течение года  По плану | Воспитатели |
| 5 | Дозированная ходьба на прогулке | Ежедневно | Воспитатели  старших групп |
| 6 | Нетрадиционная гимнастика, приемы релаксации: минуты тишины, психогимнастика, самомассаж | В течение года  По плану | Воспитатели |
| 7 | Дыхательная гимнастика | 2 раза в неделю | Воспитатели |
| 8 | Пальчиковая гимнастика | 2 раза в неделю | Воспитатели |
| 9 | Облегчённая одежда детей в группах | В течение года | Воспитатели всех возрастных групп |
| 10 | Проветривание помещений групп во время отсутствия детей | В течение года | Администратор Младшие  воспитатели |
| 11 | Умывание детей с постоянным понижением температуры воды от 28 градусов до 20 градусов | В течение года | Воспитатели Младшие  воспитатели |
| 12 | Витаминизация третьих блюд | В течение года | Повар |
| 13 | Обеззараживание спальных и игровых помещений, туалетных комнат | В течение года | Воспитатели Младшие  воспитатели |
| 14 | Контроль за физическим состоянием  воспитанников.  Закрепление правильной осанки, профилактика плоскостопия. | В течение года | Медсестра  Воспитатели |
| 15 | Контроль за температурным  режимом, за воздушным режимом, режимом дня, за санитарным  состоянием в группах, за световым режимом | В течение года | Младший воспитатель |
| 16 | Полоскание полости рта | Ежедневно | Воспитатели  Младшие  воспитатели |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 17 | Солнечные ванны | Май – август | Воспитатели |
| 18 | Усиление санэпидрежима | Октябрь – март | Младшие воспитатели |
| 19 | Осмотр детей на педикулез и грибковые заболевания | В течение года | Медсестра |
| 20 | Проведение беседы:   * с поварами по   санитарно-гигиеническим нормам и правилам на кухне:   * с помощниками воспитателей по санитарно-гигиеническим нормам и правилам получения и раздачи пищи, мытья посуды и уборки групп; * с воспитателями о соблюдении санитарно-гигиенических норм при играх, занятиях, прогулках и сне   детей; о правилах оказания первой медицинской помощи детям при  травмах, отравлениях, кровотечениях, обмороке и других неотложных  состояниях | 1-2 раза в месяц | Медсестра |
| **Организационная**  **Работа** | 21 | Совещания на тему «Создание в  образовательной организации условий для оздоровления детей дошкольного возраста» | **Е**жеквартально | Педагоги |
| 22 | Контроль за медосмотром сотрудников | 1 раз в год | Медсестра, заведующий |
| 23 | Контроль «Организация закаливающих процедур в группах» | В течение года | Заведующий  воспитатели |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Работа с родителями** | 24 | Оформление информационных стендов по профилактике заболевай | Ежеквартально | Медсестра заведующий |
| 25 | Родительское собрание на тему:  «Здоровый ребёнок» | Октябрь - ноябрь | Педагоги |
| 21 | Беседы с родителями на темы:   * как уберечь ребёнка от вирусного заболевания; * повышение защитных функций организма; * как предупредить травматизм у ребёнка; * профилактика энтеробиоза | По запросу | Педагоги |