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**

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 ЕжедневноПо плану |
| 6 | Двигательная терапия | - дорожки здоровья;- дыхательная гимнастика | Все группы Ежедневно |
| 7 | Диетотерапия | - рациональное питание | Все группыЕжедневно |
| 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 группыПо 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 группыПо 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 годаПо плану | Воспитатели |
| 4 | НОД по музыкальному развитию | В течение годаПо плану | Воспитатели |
| 5 | Дозированная ходьба на прогулке | Ежедневно | Воспитателистарших групп |
| 6 | Нетрадиционная гимнастика, приемы релаксации: минуты тишины, психогимнастика, самомассаж | В течение годаПо 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 Младшиевоспитатели |
| 11 | Умывание детей с постоянным понижением температуры воды от 28 градусов до 20 градусов | В течение года | Воспитатели Младшиевоспитатели |
| 12 | Витаминизация третьих блюд | В течение года | Повар  |
| 13 | Обеззараживание спальных и игровых помещений, туалетных комнат | В течение года | Воспитатели Младшиевоспитатели |
| 14 | Контроль за физическим состояниемвоспитанников. Закрепление правильной осанки, профилактика плоскостопия. | В течение года | МедсестраВоспитатели |
| 15 | Контроль за температурнымрежимом, за воздушным режимом, режимом дня, за санитарнымсостоянием в группах, за световым режимом | В течение года | Младший воспитатель  |
| 16 | Полоскание полости рта | Ежедневно | Воспитатели Младшиевоспитатели |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 притравмах, отравлениях, кровотечениях, обмороке и других неотложных состояниях | 1-2 раза в месяц | Медсестра |
| **Организационная****Работа** | 21 | Совещания на тему «Создание вобразовательной 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  |