

Комплексный план по оздоровлению детей старшего дошкольного возраста

1.1.3.	Питьевой режим	Соблюдать график питьевого режима (см. приложение №4). Чайник в конце дня мыть ветошью для мытья посуды и сдавать на пищеблок для обработки паром.	Младший воспитатель
1.1.4.	Санитарное состояние группы	2 раза в день убирать помещения влажным способом. В группе после каждого приема пищи, в спальне после сна детей Генеральную уборку проводить 1 раз в месяц. Засечивать окна в теплое время года.	Младший воспитатель
1.1.5.	Оборудование	Столы мыть мыльно-содовым раствором до и после приема пищи. Стулья и другое оборудование ежедневно протирать мыльно-содовым раствором. Ежедневно пылесосить ковры, чистить влажной щеткой. Санитарно-техническое оборудование обеззараживать ежедневно. Ручки сливных бачков, дверей мыть теплой водой с мылом ежедневно. Раковины, унитазы чистить дважды в день квачами или щетками с использованием моющих и дезинфицирующих средств. Уборочный инвентарь после использования промывать горячей водой с моющими средствами, просушивать.	Младший воспитатель
1.1.6.	Обувь, одежда	Следить за тем, чтобы дети были одеты в соответствии с температурой воздуха в групповом помещении (приложение №4). При наложении карантина на группу организовывать выдачу одежды и обуви детей родителям для обработки в домашних условиях.	Воспитатель
1.1.7.	Игрушки	Приобретенные игрушки моются в течение 15 минут проточной водой (37 градусов) с мылом, высушивать перед поступлением в группу за исключением мягконабивных. Тщательно отжимать резиновые, пенолатексные и т.п. игрушки. Игрушки мыть 2 раза в день. Кукольную одежду по мере загрязнения с использованием мыла и проглаживать.	Воспитатель
1.1.8.	Постельное белье	Проводить смену постельного белья по графику (1 раз в пять дней). Постельное белье маркировать у ножного края. Белье сдавать в постирочную, собранное в мешки. Постельные принадлежности проветривать непосредственно в спальнях во время каждой генеральной уборки, периодически выносить на воздух.	Младший воспитатель
2.Раздел «Рациональная организация режима и учебно-воспитательного процесса»			
2.1.	Группа работает согласно утвержденному руководителем детским садом режиму дня (приложение №6)		Воспитатель
2.2.	Прием детьми пищи осуществляется согласно графику, утвержденному руководителем детского сада. (приложение №7).		Младший воспитатель

2.3.	Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 - 4,5 часа. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5 - 7 лет при температуре воздуха ниже минус 20 °С и скорости ветра более 15 м/с.	Воспитатель
2.4.	Перед сном не проводить подвижные эмоциональные игры. Детей с трудным засыпанием и чутким сном укладывать первыми и поднимать последними. Во время сна детей присутствовать воспитателю (или младшему воспитателю) в спальне обязательно.	Воспитатель
2.5.	Самостоятельная деятельность детей 5-6 лет (игры, подготовка к непосредственно образовательной деятельности, личная гигиена и др.) занимает в режиме дня не менее 3 – 4х часов.	Воспитатель
2.6.	Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая непосредственно образовательную деятельность по дополнительному образованию: непосредственно образовательная деятельность организуется не более 375 минут в неделю (приложение №7).	Воспитатель

3.Раздел «Обеспечение достаточного уровня физической активности, проведение закаливающих мероприятий»

3.1.Использовать для улучшения состояния здоровья детей и их физического развития следующие формы двигательной активности:

3.1.1.	Утренняя гимнастика	Периодичность	Дни недели	Время проведения	Осуществление индивидуального подхода	Воспитатель
		ежедневно				
3.1.2.	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	2 раза в неделю	Понедельник Вторник Пятница	09.40 – 10.05 11.40 – 12.05 10.45 – 11.10	Не допущены до диагностики: Амирсаланова К. Тимошенко К. Оленичев Д.	Инструктор по физической культуре
3.1.3.	Плавание (подгруппами)	1 раз в неделю	Понедельник	08.55 – 9.20 9.30 – 9.55		Инструктор по физической культуре
3.1.4.	Игры на воде (в бассейне)	1 раз в неделю по желанию детей	Четверг	08.55 – 9.20 9.30 – 9.55		Инструктор по физической культуре
3.1.5.	Физкультурные досуги	1 раз в месяц	Среда 1 неделя месяца	16.25-16.16.55		Воспитатель Инструктор по физической культуре
3.1.7.	Секции, кружки вне детского сада					
3.1.8.	Индивидуальная образовательная	2 раза в неделю	по			Учитель-логопед

	деятельность с логопедом		индивидуальному графику во время самостоятельной деятельности			
3.1.9	Ритмика	1 раз в неделю	Четверг	16.45 – 17.10		
3.2.1.	Обширное умывание по Алямовской	ежедневно	до сна	12.25—12.40		Воспитатель
3.2.2.	Контрастное обливание в бассейне	ежедневно	до сна	понедельник, вторник, среда, четверг, пятница 12.20—12.30		Инструктор по физической культуре
3.2.3.	Полоскание рта	ежедневно	после обеда	12.50—13.00		Воспитатель
3.2.4.	Солевые дорожки	ежедневно	после сна	15.03-15.15.		Воспитатель
3.2.5.	Контрастные воздушные ванны	ежедневно	после сна	15.03-15.15.		Воспитатель
3.2.6.	Сон без маск	ежедневно	во время сна	13.00-.15.00		Воспитатель
3.2.7.	Ленивая гимнастика в постели	ежедневно	после сна	15.00-15.03		Воспитатель
3.3.8.	Босохождение	ежедневно	после сна и перед сном	15.03- 15.15. 12.50-13.00	Чувствительным детям босохождение проводить в носках в течение 3-5 дней, затем босиком по 3-4 минуты в день, увеличивая продолжительность на 1-2 минуты до 15 минут.	Воспитатель
	Противопоказания для проведения закаливающих процедур:	Срок не менее 5 дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактических прививок. Срок не менее 2-х недель после обострения хронического заболевания. Карантин в детском саду. Высокая температура в вечерние часы. Выраженная недостаточность питания. Ревматизм и диабет в семейном анамнезе.				

3.3.9.	Точечный массаж	ежедневно	после сна	15.00-15.03		Воспитатель
3.3.10.	Пальчиковые игры	ежедневно	во время образовательной деятельности, в совместной деятельности			Воспитатель Логопед
3.3.11	Ходьба по рефлексогенным раздражителям ног	ежедневно	во время закаливания ног, занятий по физкультуре, в свободной деятельности			Воспитатель Инструктор По физической культуре
4.1.	Строго выполнять режим питания. Оптимальный интервал приема пищи не более 4-х часов.					
4.2.	<p>Объем порций для детей старшего дошкольного возраста</p> <p>Завтрак 08.05-8.40 Каша, овощное блюдо – 250 Яичное блюдо – 100 Творожное блюдо – 150 Мясное, рыбное блюдо – 80 Салат овощной – 60 Напиток (какао, чай, молоко) - 200</p> <p>Обед 12.15-12.35 Салат, закуска – 60 Первое блюдо – 250 Блюдо из мяса, рыбы, птицы – 80 Гарнир – 180 Третье блюдо (напиток) - 200</p> <p>Полдник – 15.50 -16.10 Кефир, молоко -200 Булочка, выпечка (печенье, вафли) -80 Блюдо из творога, круп, овощей -180 Свежие фрукты -100</p>					Воспитатель Младший воспитатель
4.3.	Информировать родителей об ассортименте питания детей					Воспитатель

	чем на 2-4 градуса. Проветривание проводить в отсутствие детей, за 30 минут до их прихода.		
6.4.	Утренний прием, своевременное выявление заболевших детей При приеме детей проводить опрос родителей о состоянии здоровья каждого ребенка. Проводить осмотр зева при помощи шпателя, осмотр кожного покрова. При карантине измерять температуру тела детей и другие процедуры, показанные при тех или иных заболеваниях. Результаты осмотра вносить в журнал утреннего приема. При появлении каких – либо отклонений в состоянии здоровья ребенка направлять в медицинский кабинет. Электронный термометр обрабатывать ватным шариком смоченным в спирте.		Воспитатель
6.5.	Выполнение санитарно-эпидемиологических требований по содержанию помещений 2 раза в день убирать помещения влажным способом. В группе после каждого приема пищи, в спальне после сна детей Генеральную уборку проводить 1 раз в месяц. Столы мыть горячей водой с мыльно- содовым раствором до и после приема пищи. Стулья и другое оборудование ежедневно протирать горячей водой с мылом. Ежедневно пылесосить ковры, чистить влажной щеткой. Санитарно- техническое оборудование обеззараживать ежедневно. Ручки сливных бачков, дверей мыть теплой водой с мылом ежедневно. Раковины, унитазы чистить дважды в день квачами или щетками с использованием моющих и дезинфицирующих средств. Уборочный инвентарь после использования промывать горячей водой с моющими средствами, просушивать.		Младший воспитатель
6.6.	Выполнение плана оздоровительных мероприятий (см. приложение №9).		Воспитатель
7. Раздел «Профилактика нервно-психических отклонений»			
7.1.	Соблюдение режима дня	<p>Систематическое выполнение необходимых условий для правильной организации режима дня способствует хорошему самочувствию детей, поддержанию на высоком уровне функционального состояния нервной системы, положительно влияет на процессы роста и развития организма.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Понедельник и пятницу не перегружать физически и интеллектуально. • Каждый день максимально делать отличным от предыдущего по месту, времени, форме организации занятий. Не забывать, что ничто так не угнетает психику, как череда однообразных будней. • В режиме дня предусматривать время для индивидуальных контактов с детьми на основе неформального общения. • Утро и вечер одного дня в неделю посвящать играм воспитателя с детьми. При этом роль воспитателя в игре определяют дети. <p>В режиме дня выделять время для проведения лечебно-профилактических мероприятий, психотренингов, релаксационных пауз и т. п. Выделять время для самостоятельной деятельности детей, когда они могут выйти за пределы групповой и позаниматься в спортивном зале или просто сходить в гости к другу просто сходить в гости к другу из соседней группы</p>	Воспитатель
7.2.	Эффективное закаливание	Закаливание проводить систематично; постепенно увеличивать силу раздражителя; учитывать индивидуальные и типологические особенности детей; учитывать эмоциональную реакцию на закаливание. Выработывая устойчивость к холоду, воспитатель тренирует адаптационные механизмы детей, что повышает стрессоустойчивость.	Воспитатель

7.3.	<i>Микроклимат группы</i>	в	<p>В работе с детьми избегать авторитарной модели поведения. Выделить места для релаксации и уединения детей. Удовлетворять потребность в двигательной активности. Следить, чтобы объем умственной и физической нагрузки был адекватен возможностям детей. Следить за соблюдением режима. Организовывать полноценный дневной сон.</p> <p>Помогать детям осознавать свои, даже самые небольшие, достижения. Отмечать и поддерживать любые успехи детей. Способствовать повышению у детей самооценки. Побуждать их самостоятельно выделять и называть все то, что они делают хорошо, и помогать им следовать установленному ими самими стандарту. Рассказывать детям об их реальных возможных достижениях в игре, взаимоотношениях друг с другом, в рисовании, лепке, т.п. Концентрировать внимание ребенка на том приятном, радостном, что его окружает, укреплять положительные впечатления, переводя их в зрительный ряд.</p>	Воспитатель, Младший воспитатель
7.4.	<i>Психологическая помощь</i>		Организация встреч и бесед с психологом детского сада. Заключение договоров педагогом психологом для работы с семьей и ребенком по желанию родителей.	Педагог – психолог, Воспитатель
7.5.	<i>Медико-педагогическая диагностика психоэмоциональных состояний</i>		<p>Знать признаки эмоционального неблагополучия:</p> <p>Трудность засыпания и беспокойный сон, усталость после незначительной нагрузки, беспричинная обидчивость или повышенная нагрузка; рассеянность, невнимательность; отсутствие уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения взрослых, буквально жмется к ним; проявление упрямства; сосание пальца; жевание, (сильно жадное поглощение пищи, иногда, наоборот, стойкое отсутствие аппетита); боязнь контактов, стремление к уединению отказ участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой комнате, не находя себе занятия); игра с половыми органами, подергивание плеч, качание головой, дрожание рук; снижение массы тела или, наоборот, появление симптомов ожирения; повышенная тревожность; дневное и ночное недержание мочи.. Своевременно обращаться за помощью к специалистам МДОУ.</p>	Воспитатель, Младший воспитатель
7.6.	<i>Упражнения на релаксацию</i>			Воспитатель
8. Раздел «Гигиеническое воспитание и обучение»				
8.1.	Формирование гигиенических навыков		<p>Добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур: мыть руки по мере загрязнения также перед едой, после пользования туалетом и после прогулки;</p> <p>полоскать рот после приема пищи и чистить зубы утром и перед сном.</p> <p>носить в кармане носовой платок, закрывать рот при чихании кашле.</p> <p>Уделять особое внимание культуре поведения за столом:</p> <p>сидеть прямо, пользоваться всеми приборами (ложкой, вилок, ножом); брать пищу ложкой или вилок понемногу; есть и пить бесшумно; не разговаривать во время еды и не торопиться; выходить из-за стола только по окончании еды, тихо поставив стул на место и поблагодарив взрослых.</p>	Воспитатель
8.2.	Формирование навыков самообслуживания		Закреплять навыки самообслуживания. Добиваться того, чтобы дети самостоятельно, без напоминаний:	Воспитатель Младший

		хорошо и тщательно вытирали ноги; сняв верхнюю одежду, вешали ее в шкаф на вешалку; аккуратно складывали предметы своей одежды в шкаф; застилали постель покрывалом; после сна складывали и убирали свое белье; оставляли в порядке игрушки, книги, бумагу, конструктор и прочие вещи, переходя к другому занятию; мыли ноги (до голени) с последующим растиранием кожи полотенцем; причесывались и следили за своим внешним видом.	воспитатель
8.3.	Формирование правильных пищевых предпочтений	Правильно выстроить модель пищевого поведения человека. Сформировать устойчивые вкусовые предпочтения и воспитывать отношение к процедуре приема пищи (режиму, последовательности блюд и др.).	
8.4.	Формирование ценностного отношения к здоровью	Формировать чувство осторожности, прививать знание основ безопасности. Помочь детям осознать, что здоровье является главной ценностью каждого человека, и он сам за него отвечает. Познакомить с основными частями человека и подвести к пониманию о необходимости заботиться о своем теле.	Воспитатель

9. Раздел «Мониторинг и оценка эффективности оздоровительных мероприятий»

№п/п	Показатели:	Периодичность	Ответственные
9.1	Определение показателя общей заболеваемости в группе.	1 раз в квартал	медсестра
9.2.	Определение показателя острой заболеваемости (уровень и структура).	1 раз в квартал	медсестра
9.3.	Определение заболеваемости в случаях, в днях на ребенка.	1 раз в квартал	медсестра
9.4.	Определение процента часто болеющих детей (ЧБД).	1 раз полугодие	Врач
9.5.	Определение индекса здоровья.	1 раз в год	Врач
9.6.	Определение процента детей, имеющих морфофункциональные отклонения.	1 раз в год	Врач
9.7.	Определение процента детей с хроническими заболеваниями.	1 раз в год	Врач
9.8.	Определение процента детей функционально незрелых к обучению в школе	1 раз в год	Педагог-психолог
9.9	Распределение детей по группам здоровья.	2 раза в год	Врач
9.10.	Определение процента детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях.	2 раза в год	Врач

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575781

Владелец Абзалова Инна Гаптрашитовна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022