

Комплексный план по оздоровлению детей среднего дошкольного возраста

№ п/п	Разделы комплексного плана	Содержание мероприятий	Ответственный
1. Раздел «Основные направления воспитательно-оздоровительной работы»			
1.1.Создание санитарно-гигиенических условий			
1.1.1.	Воздушно- тепловой режим	Следить, чтобы температура пола в зимний период была не менее 22 градусов, температура воздуха в группе (угловое помещение) на 2 градуса выше. Соблюдать график проветривания (см. приложение №1). Осуществлять контроль за температурой воздуха в основных помещениях с помощью бытового термометра (см. приложение №2).	Младший воспитатель
1.1.2.	Световой режим	При организации непосредственно образовательной деятельности в условиях недостаточного естественного освещения использовать дополнительное искусственное освещение. Следить за исправностью источников освещения, своевременно делать заявку на замену перегоревших ламп. Немедленно заменять шумящие люминесцентные лампы Зашторивать окна в спальном помещении лишь во время сна детей, в остальное время шторы раздвигать, обеспечивая инсоляцию помещения. Не размещать широколистные цветы, снижающие уровень естественного освещения. Следить, что бы высота цветов не превышала 15 см (от подоконника). Цветы размещать в подвесных (на стене) или напольных цветочницах высотой 65 - 70 см от пола и в уголках природы. Устанавливать столы для непосредственно образовательной деятельности (НОД) вблизи светонесущей стены при обязательном левостороннем освещении рабочего места и соблюдаются следующие условия: - четырехместные столы - не более чем в 2 ряда с учетом обеспечения боковым освещением максимального количества детей; - двухместные столы - не более чем в 3 ряда; - расстояние между рядами столов должно быть не менее 0,5 м; - расстояние первого ряда столов от светонесущей стены должно быть 1 м; - расстояние от первых столов до настенной доски должно быть 2,5 - 3 м, при этом угол рассматривания должен составлять не менее 45 град. Размер настенной доски составляет 0,75 - 1,5 м, высота нижнего края настенной доски над полом - 0,7 - 0,8 м. Чистку оконных стекол проводит по мере их загрязнения, но не реже 2 раз в год, осветительной арматуры и светильников - не реже 2 раз в год и по	Воспитатель

		мере загрязнения. Следить за наличием защитной арматуры на лампах накаливания.	Младший воспитатель
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 группы
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 группы
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 го процесса»			
2.1.	Группа работает согласно утвержденному руководителем детского сада режиму дня (приложение №5)		Воспитатель

2.2.	Прием детьми пищи осуществляется согласно графику, утвержденному руководителем детского сада (приложение №6)	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 3 - 4 лет (игры, подготовка к непосредственно образовательной деятельности, личная гигиена и др.) занимает в режиме дня не менее 3 – 4-х часов.	Воспитатель
2.6.	Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая дополнительное образование: ОРГАНИЗУЕТСЯ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ 240 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:

	Формы двигательной активности	Периодичность	Дни недели	Время проведения	Осуществление индивидуального подхода	Ответственные
3.1.1.	Утренняя гимнастика	ежедневно	понедельник-пятница	8.00 -8.10		Воспитатель
3.1.2.	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	3 раза в неделю	Вторник Четверг (улица) Пятница	10.00-10.20 10.10 – 10.30 9.30-9.50		Инструктор по физической культуре
3.1.3.	Плавание (подгруппами)	1 раз в неделю	среда	10.50 – 11.10 11.20 – 11.40		Инструктор по физической культуре
3.1.4.	Игры на воде (в бассейне)	1 раз в неделю по желанию детей	пятница	10.50 – 11.10 11.20 – 11.40		Инструктор по физической культуре
3.1.5.	Физкультурные досуги	1 раз в месяц	Среда вторая неделя			Воспитатель, руководитель Инструктор по

						физической культуре
3.1.6.	Ритмика	4 раза в месяц	среда	15.15 – 15.35		Педагог доп. образования
3.2.Проведение закаливающих мероприятий:						
3.2.1.	Обливание рук до локтя	ежедневно	перед сном после прогулки	11.30		Воспитатель
3.2.2.	Полоскание рта	ежедневно	после обеда	12.15		Воспитатель
3.2.3.	Солевые дорожки	ежедневно	после сна	15.00.-15.15		Воспитатель
3.2.4.	Воздушные ванны	ежедневно	после сна	15.00.-15.15		Воспитатель
3.2.5.	Сон без маек	ежедневно	во время сна	13.00-15.00		Воспитатель
4. Раздел «Рациональное питание»						
3.3.1.	Строго выполнять режим питания. Оптимальный интервал приема пищи не более 4-х часов.					
3.3.2.	Объем порций для детей младшей группы Завтрак 8.10-8.25 Каша – 180 Овощное блюдо – 180 Рыбное блюдо – 70 Салат овощной – 40 Кофе, чай, молоко – 180 Обед 11.55 – 12.20 Салат, закуска – 50 Первое блюдо- 180 Блюдо из мяса, рыбы-70 Гарнир – 130 Третье блюдо – 180 Полдник 15.40 – 16.00 Кефир, молоко -200 Булочка, выпечка -70 Блюдо из творога, круп, овощей -70 Свежие фрукты -100 хлеб: пшеничный -110, ржаной - 60					Воспитатель Младший воспитатель
3.3.3.	Информировать родителей об ассортименте питания детей					Воспитатель

5. Раздел «Предупреждение нарушений зрения и осанки»		
5.1.	Устанавливать столы для непосредственно образовательной деятельности вблизи светонесущей стены при обязательном левостороннем освещении рабочего места, четырехместные столы устанавливать не более чем в 2 ряда; соблюдать при расстановке столов следующие условия: -расстояние между рядами столов - не менее 0,5 м; - расстояние первого ряда столов от светонесущей стены - 1 м; - расстояние от первых столов до настенной доски - 2,5 - 3 м (угол рассматривания должен составлять не менее 45 град). Чистку оконных стекол проводить не реже 2-х раз в год. Следить за наличием защитной арматуры на лампах накаливания.	Воспитатель
5.2.	Стол подбирается в комплекте со столом - одной группы мебели, которая должна быть промаркирована. Подбор мебели для детей следует проводить с учетом антропометрических показателей (приложение № 8).	Воспитатель
5.3.	Для профилактики нарушений зрения проводить гимнастику для глаз. Если на занятии была нагрузка на глаза, предложить посмотреть в окно вдаль и вблизи	Воспитатель
5.4.	Соблюдать максимально допустимое время для проведения занятий и непрерывной работы. Контролировать позу детей.	Воспитатель
5.5.	Ограничение просмотра видео, телепередач, диафильмов и компьютерных игр.	Воспитатель
5.6.	Использование физкультминуток и упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, снятия напряжений с определенных групп мышц.	Воспитатель Инструктор по физической культуре
5.7.	Достаточная двигательная активность и пребывание на свежем воздухе.	Воспитатель
6. Раздел «Профилактика инфекционных и острых кишечных инфекций»		
6.1.	Вакцинация и иммунопрофилактика Проводится согласно календарю прививок и по эпидемиологическим показаниям (с согласия родителей). Информация обязательно доводится до сведения родителей.	Врач медсестра
6.2.	Рациональный режим дня Учитывать повторяющиеся компоненты, которые обязательны: время приема пищи; дневной сон; общая длительность пребывания на воздухе. Удовлетворять полностью потребность детей в движении, достаточной умственной нагрузке, обеспечить условия для преобладания положительных эмоций. Учитывать сезонные изменения.	Воспитатель

6.3.	Эффективное проветривание. Сквозное проветривание проводят через каждые 1,5 часа не менее 15 минут. Снижение температуры допускать не более чем на 2-4 градуса. Проветривание проводить в отсутствии детей, за 30 минут до их прихода.	Младший воспитатель
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. Выполнение санитарно-эпидемиологических требований по содержанию помещений	Младший воспитатель
6.6.	Выполнение плана физкультурно-оздоровительных мероприятий (приложение №9)	Воспитатель

7. Раздел «Профилактика нервно-психических отклонений»

7.1.	Соблюдение режима дня	Систематическое выполнять необходимые условия для правильной организации режима дня способствующие хорошему самочувствию детей, поддержанию на высоком уровне функционального состояния нервной системы: • 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 чем роль воспитателя в игре определяют дети. В режиме дня выделять время для проведения лечебно-профилактических мероприятий, психотренингом, 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	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	Воспитатель

		механизмы детей, что повышает стрессоустойчивость.	
7.3.	Микроклимат в группе	Эмоциональность поведения, речи сотрудников группы, любовное отношение к детям. Стремиться, чтобы каждому малышу в группе было по-настоящему весело и радостно, чтобы всегда его ожидали хорошие события в течение всего дня. Общаясь с малышами, воспитатель организует контакт с ними «на уровне глаз». Своим примером показывать детям образцы доброго внимательного отношения к окружающим, поддерживать и поощрять положительные поступки детей. Организовывать различные ситуации, помогающие детям освоить необходимый социальный опыт, умения совместной деятельности. Объяснять малышам, разговаривать с ними, бодро, весело, ласково и вызывать ответные положительные эмоции, желание заниматься. Стихи, потешки читать живо, выразительно, меняя интонации в зависимости от их содержания, звонко и четко имитировать голоса животных, если они встречаются в тексте. Тепло, сердечно и заботливо относиться к каждому малышу, терпеливо и доброжелательно приучать детей к совместному образу жизни и посильной для них самостоятельности. Выделить основную группу запретов (2-3 (нельзя бить детей, портить их игру и т.п.)) Внести правила и ограничения, направленные на упорядочивание жизни детей в группе. Разъяснять детям, почему следует соблюдать то или иное правило. Устраивать «сеансы» равного распределения маленьких подарков. Использовать традиции отмечать день рождения. Использовать обычай мысленного возвращения в прошедший день и Предупреждать психотравмирующие ситуации.	Воспитатель, Младший воспитатель
7.4.	Организация игр на эмоционально-чувственное развитие детей	Использовать: 1. Игры на накопление эмоций. 2. Игры на эмоциональное общение ребенка со сверстниками и взрослыми. 3. Игры на преодоление негативных эмоций. 4. Игры на снятие эмоционального напряжения, релаксацию. 5. Игры на развитие эмпатии у детей.	Воспитатель
7.5.	Психологическая помощь детям и родителям	Организация встреч и бесед с психологом детского сада. Заключение договоров педагогом – психологом для работы с семьей и ребенком по желанию родителей.	Воспитатель Педагог-психолог
7.6.	Медико-педагогическая диагностика психоэмоциональных состояний	Знать признаки эмоционального неблагополучия: 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 жмет 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 и кала. Своевременно обращаться за помощью к специалистам	Воспитатель

		детского сада.	
8. Раздел «Медико-педагогическое обеспечение адаптации»			
8.1.	Для успешной адаптации ребенка к условиям детского сада создать в группе атмосферу тепла, доброты, внимания, ласки, обеспечить индивидуальный подход к ребенку.		Воспитатель
8.2.	Создать эмоционально – благоприятной атмосферы в группе. Основная задача воспитателя завоевать доверие ребенка. Учитывать эмоционально – поддерживающий компонент, введение элементов семейного быта в практику работы с детьми раннего возраста		Воспитатель
8.3.	Создание предметно – развивающей среды. Интерьер группы должен напоминать образ дома, большой теплый ковер, раздевалка, украшенная яркими персонажами из детских сказок, наличие «зеленых уголков», уголок изобразительного творчества со свободным доступом детей к мелкам, бумаге.		Воспитатель
8.4.	Лечебно – профилактическая работа (точечная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, кислородный коктейль).		Воспитатель
9. Раздел «Гигиеническое воспитание и обучение»			
9.1.	Формирование гигиенических навыков	Следить правильно ли дети пользуются ложкой и вилок; обращать внимание как дети откусывают, пережевывают пищу, прилагают ли старания, чтобы быть аккуратными. Перед едой и после еды не бегать, не прыгать, а заниматься спокойной игрой; не набирать много пищи, не отвлекаться, не разговаривать вовремя жевания, глотания пищи, пользоваться ножом; спокойно ждать пока принесут следующее блюдо; полоскать рот после еды.	Воспитатель Младший воспитатель
9.2.	Формирование навыков самообслуживания	Учить раскладывать вещи одежду по местам, доводить дело до конца; самостоятельно одеваться и раздеваться; пользоваться туалетом. Учить заворачивать рукава перед мытьем рук, расстегивать воротничок перед умыванием, правильно намывать руки. Учить садиться за стол с вымытыми руками, причесанным и опрятным;	Воспитатель Младший воспитатель
9.3.	Формирование правильных пищевых предпочтений	Следить за своими репликами о пище, о пище можно говорить только хорошо. Во время еды все должно быть сосредоточено на процессе приема пищи.	Воспитатель Младший воспитатель
9.4.	Формирование ценностного отношения к здоровью	Формировать первоначальные представления ребенка о частях своего тела и элементарных способах обеспечения сохранности своего организма; представления о том, что полезно и что вредно для здоровья; представления о себе путем сравнения себя с «другими», восприятия «других» такими же, как «Я»;	Воспитатель Младший воспитатель
10. Раздел «Мониторинг и оценка эффективности оздоровительных мероприятий»			
		периодичность	Ответственный
10.1	Определение показателя общей заболеваемости в группе	1 раз в квартал	медсестра
10.2.	Определение показателя острой заболеваемости (уровень и структура)	1 раз в квартал	медсестра

10.3.	Определение заболеваемости в случаях, в днях на ребенка	1 раз в квартал	медсестра
10.4.	Определение процента часто болеющих детей (ЧБД)	1 раз полугодие	Врач
10.5.	Определение индекса здоровья	1 раз в год	Врач
10.6.	Определение процента детей, имеющих морфофункциональные отклонения	1 раз в год	Врач
10.7.	Определение процента детей с хроническими заболеваниями	1 раз в год	Врач
10.8.	Определение процента детей с нарушениями состояния здоровья, вызванными адаптацией к дошкольному учреждению	1 раз в год	Врач
10.9	Распределение детей по группам здоровья	2 раза в год	Врач
10.10.	Определение процента детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях	2 раза в год	Врач
10.11.	Сравнительный анализ заболеваемости по группам МДОУ	1 раз в квартал	Воспитатель
10.12.	Сравнительный анализ заболеваемости по кварталам, за 2 года	1 раз в квартал, год	Воспитатель

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575781

Владелец Абзалова Инна Гаптрашитовна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022