

Комплексный план по оздоровлению детей старшего 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 мере загрязнения. Следить за наличием защитной арматуры на лампах накаливания.	Воспитатель 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
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		08.10-08.20		
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.	Объем порций для детей старшего дошкольного возраста 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 Обед 12.15-12.35 Салат, закуска – 60 Первое блюдо – 250 Блюдо из мяса, рыбы, птицы – 80 Гарнир – 180 Третье блюдо (напиток) - 200 Полдник – 15.50 -16.10 Кефир, молоко -200 Булочка, выпечка (печенье, вафли) -80 Блюдо из творога, круп, овощей -180 Свежие фрукты -100					Воспитатель Младший воспитатель
4.3.	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, двухместные столы - не более чем в 3 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 Младший 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 офтальмотренаж	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.	Использовать физкультминутки и упражнения 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. Стремиться 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	Младший воспитатель

	чем на 2-4 градуса. Проветривание проводить в отсутствии 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 1раз 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	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. • 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, 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	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.	Микроклимат в группе	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. 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.	Воспитатель, Младший воспитатель
7.4.	Психологическая помощь	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.	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 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.	Воспитатель, Младший воспитатель
7.6.	Упражнения на релаксацию		Воспитатель
8. Раздел «Гигиеническое воспитание и обучение»			
8.1.	Формирование гигиенических навыков	Добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур: мыть руки по мере загрязнения также перед едой, после пользования туалетом и после прогулки; полоскать рот после приема пищи и чистить зубы утром и перед сном. носить в кармане носовой платок, закрывать рот при чихании кашле. Уделять особое внимание культуре поведения за столом: сидеть прямо, пользоваться всеми приборами (ложкой, вилкой, ножом); брать пищу ложкой или вилкой 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.	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 603332450510203670830559428146817986133868575790

Владелец Воробей Виктория Владимировна

Действителен с 16.03.2021 по 16.03.2022