

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МДОУ «Ряжский детский сад № 5»

 Н.В. Андреева

02.09.2024 г.

Приказ № 79 от 02.09.2024 г.



**Комплексный план  
оздоровительных мероприятий  
МДОУ «Ряжский детский сад № 5»  
на 2024-2025 учебный год**

**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 через различные формы закаливания.
4. Чётко выполнять и прививать детям культурно-гигиенические навыки, гигиенические требования к одежде детей, дневной сон при открытых окнах, выполнение режима дня.
5. Формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями.

**Формы и методы оздоровления детей  
в МДОУ «Ряжский детский сад № 5»**

<b>№ п\п</b>	<b>Формы и методы</b>	<b>Содержание</b>	<b>Контингент детей</b>
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим; - организация микроклимата и стиля жизни группы; - учет биоритмов и возраста детей	Все группы
2.	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия; - подвижные и динамичные игры; - профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, профилактика плоскостопия) - спортивные игры; - занятия аэробикой; - пешие прогулки.	Все группы Дети II группы здоровья Все группы Средняя группа
3.	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - мытьё рук; - игры с водой; - обеспечение чистой среды	Все группы
4.	Световоздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе сквозное); - сон при открытых фрамугах; - прогулки на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все группы
5.	Активный отдых	- развлечения, праздники; - игры-забавы; - дни здоровья	Все группы
6.	Диетотерапия	- рациональное питание	Все группы
8.	Свето и цветотерапия	-обеспечение светового режима; -цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса	Все группы
9.	Музотерапия	- музыкальное сопровождение режимных моментов; - музыкальное оформление фона занятий; - хоровое пение (в том числе звуковое)	Все группы
10.	Спецзакаливание	- хождение босиком; - обширное умывание; - дорожки здоровья; - дыхательная гимнастика.	Все группы
11.	Стимулирующая терапия	- витамины, адаптогены, фитонциды, проф. прививки (по плану оздоровительно-профилактических мероприятий)	Все группы
12.	Пропаганда ЗОЖ	- курс лекций и бесед; - спец. занятия (ОБЖ)	Все группы

## **Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам**

### **Младшая группа:**

Приём детей на улице (при температуре выше  $-15^{\circ}$ ).

Утренняя гимнастика в группе.

Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.

Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.

«Чесночные» киндеры.

Фитонциды (лук, чеснок).

Прогулки: дневная, вечерняя.

Оптимальный двигательный режим.

Сон без маек.

Дыхательная гимнастика в кровати.

Упражнения на профилактику плоскостопия.

Элементы обширного умывания.

### **Средняя группа:**

Приём детей на улице (при температуре до  $-15^{\circ}$ ).

Утренняя гимнастика (с мая по октябрь - на улице).

Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.

Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.

Чесночные «киндеры».

Фитонциды (лук, чеснок).

Прогулки: дневная, вечерняя.

Оптимальный двигательный режим.

Сон без маек

Дыхательная гимнастика в кроватях.

Упражнения на профилактику плоскостопия.

### **Старший дошкольный возраст:**

Приём детей на улице (при температуре до  $-15^{\circ}$ - $18^{\circ}$ ).

Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице).

Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.

Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.

Чесночные «киндеры».

Фитонциды (лук, чеснок).

Прогулки: дневная, вечерняя.

Оптимальный двигательный режим.

Сон без маек и подушек.

Дыхательная гимнастика в кроватях.

Закаливание.

Обширное умывание, ходьба босиком.

Упражнения на профилактику плоскостопия.

**План мероприятий оздоровления  
МДОУ «Ряжский детский сад № 5»  
на 2024-2025 уч. год**

Содержание мероприятий			Сроки выполнения	Ответственный за выполнение
1	2	3	4	5
<b>Работа с детьми:</b> общие методы	1.	Утренний прием на свежем воздухе	Апрель-октябрь	Воспитатели всех возрастных групп
	2.	Ежедневные двухразовые прогулки при любой погоде (температура воздуха не ниже 15 градусов)	В течение года	Воспитатели старших групп
	3.	Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе, утренних пробежек	Апрель-октябрь	Воспитатели старших групп
	4.	Облегчённая одежда детей в группах	В течение года	Воспитатели всех возрастных групп
	5.	Проветривание помещений групп вовремя отсутствия детей	В течение года	Воспитатели, помощники воспитателя
	6.	Умывание детей с постоянным понижением температуры воды от 28 градусов до 20 градусов	В течение года	Воспитатели, помощники воспитателя
	7.	Кварцевание спальных и игровых помещений, туалетных комнат	В течение года	Воспитатели, помощники воспитателя
	8.	Контроль за физическим воспитанием. Закрепление правильной осанки и профилактика плоскостопия.	В течение года	Медсестра
	9.	Контроль за температурным режимом, за воздушным режимом, режимом дня, за санитарным состоянием в группах, за световым режимом	В течение года	Медсестра
<b>Работа с детьми:</b> специальные методы	11.	Босохождение	Июнь-август	Воспитатели медсестра
	12.	Солнечные ванны	Май-август	Воспитатели медсестра
	13.	Витаминотерапия: поливитамины	2 раза в год - осень, весна	Медсестра
	14.	Ароматерапия (чеснок, лук)	Октябрь-декабрь, январь-март	Медсестра
	15.	Поливитамины	сентябрь, январь, апрель	Медсестра
	16.	Лекарственная терапия: - оксолиновая мазь, - вакцино-профилактика	Период повышенной заболеваемости (октябрь-декабрь) Подготовительный период к гриппу	Медсестра, родители

	17.	Усиление санэпидрежима	Октябрь-декабрь, январь-март	Медсестра помощники воспитателя
	18.	Диспансеризация	Апрель-май	Медсестра
	19.	Осмотр детей на педикулез и грибковые заболевания	В течение года	Медсестра
	20.	Обследование на энтеробиоз	Май	Медсестра
	21.	Работа с детьми диспансерной группы	В течение года	Медсестра
	22.	Профилактические прививки	В течение года	Медсестра
<b>Работа с кадрами</b>	23.	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; правила оказания первой медицинской помощи детям при травмах, отравлениях, кровотечениях, обмороке и других неотложных состояниях	2 раза в месяц  2 раза в месяц  1 раз в месяц	Медсестра
	24.	Консультация для технического персонала: - воздушный режим и его значение для здоровья детей, - воспитание культурно гигиенических навыков	Октябрь, ноябрь	Заведующий, медсестра
	25.	Совещание при заведующем: «Анализ заболеваемости. Выполнение программы по ФИЗО».	Декабрь	Заведующий
	26.	Контроль «Организация закаливающих процедур в группах»	В течение года	Заведующий
	27.	Контроль за медосмотром сотрудников	1 раз в полгода	Медсестра
	<b>Работа с родителями</b>	28.	Оформление информационных листовок ширм на тему: - инфекционные заболевания; - лечение без лекарств; - физическое воспитание малышей	В течение года
29.		Беседы с родителями на темы: - как уберечь ребёнка от	В течение года	Медсестра

		вирусного заболевания; - повышение защитных функций организма; - как предупредить травматизм у ребёнка; - профилактика энтеробиоза; - другие по необходимости		
--	--	---	--	--

**План мероприятий проведения  
НЕДЕЛИ «НЕСКУЧНОГО ЗДОРОВЬЯ»  
(с 5.04.2025 г. по 9.04 2025 год)**

**Цели и задачи:**

1. Приобщить детей и их родителей к здоровому образу жизни.
2. Развивать креативность, творческую активность детей.
3. Формировать и сохранять психологическое здоровье у воспитанников.
4. Воспитывать привычку и потребность в здоровом образе жизни. Вызывать интерес к спорту, физическим упражнениям.
5. Воспитывать у детей потребность быть здоровыми, не бояться лечиться.

№ п\п	Мероприятия	Дата	Ответственный
<b>1. Работа с педагогами</b>			
1.1	Познакомиться с планом мероприятий. Открытие компании «Здоровье – путь к успеху».		Воспитатели
1.2	Воспитателям групп разработать по своим направлениям планы мероприятий направленные на диагностику, выявление проблем в области сохранения здоровья, безопасности и поиск путей их эффективного решения.		Педагоги ДОУ
1.3	Самостоятельно изучить материалы по проведению «Недели здоровья» (статьи, публикации из журналов, газет, книг)		Педагоги ДОУ
1.4	Оформление выставки методических материалов по проведению «Недели здоровья»		Педагоги ДОУ
<b>2. Работа с детьми</b>			
2.1	Ежедневная профилактическая работа: Оздоровительная гимнастика: «Что я сегодня оздоравливаю» (дыхательное, зрительное, пальчиковое, профилактика плоскостопия, упражнения для осанки); Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»; Игровой самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук; Психо-гимнастические игры, этюды; игры на повышение самооценки детей; релаксационные игры; Создание музыкального фона в группе для поддержания позитивного настроения детей в течение дня.		Воспитатели всех групп
<b>3. Беседы</b>			
3.1	Беседа: «Бой с простудой».		Старшая группа воспитатели, медсестра
3.2	Беседа: «Волшебная щёточка»		Воспитатели
3.3	Ситуативный разговор «Для чего нужна зарядка»		Воспитатели
3.4	Беседа «Наш режим дня»		Воспитатели
3.5	Индивидуальные беседы «Наши родители занимаются спортом»		

<b>4. НОД, занятия</b>			
4.1	ОД «Познавательное развитие» «Познай себя»		
4.2	Совместная деятельность воспитателя с детьми по организации хозяйственно-бытового труда «Приготовление витаминного салата»		Старшая группа воспитатели
4.3	Сюжетно-игровая НОД по познавательному развитию детей «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»		Средняя группа воспитатели
<b>5. Экскурсии</b>			
5.1	Видеоэкскурсии «Маршруты здоровья в нашем детском саду»		Старшая группа, воспитатели
<b>6. Праздники, досуги, развлечения</b>			
6.1	Досуговые мероприятия под девизом «Мой – выбор здоровье»		Воспитатели старшей группы
6.2	Развлечение «Доктор Айболит в гостях у детей»		Воспитатели 2 младшей группы
<b>7. Работа в литературном уголке</b>			
7.1	Рассматривание иллюстраций, фотографий, картин о здоровье.		Воспитатели всех групп
7.2	Разучивание песен на спортивную тематику, стихотворений, загадок.		
7.3	Чтение художественной литературы о здоровье		
<b>8. Выставка</b>			
8.1	Конкурс рисунков, плакатов по теме Всемирного дня здоровья «Я здоровье берегу сам себе я помогу!»		
<b>9. Игры, конкурсы</b>			
9.1	Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека»; Дидактические игры; Опыты; Организация и проведения подвижных игр, которые лечат; Игра-рассуждение «Что мне нужно, чтобы чувствовать себя здоровым?». Цель: определить отношение детей к своему здоровью.	Ежедневно	Воспитатели всех групп
9.2	Организация на воздухе подвижных игр	Ежедневно	Воспитатели всех групп
<b>10. Работа с родителями</b>			
10.1	Консультация: «Что мы делаем, чтобы быть здоровыми»		Все группы медсестра, воспитатели
10.2	Подготовить информационный банк данных «Секреты здоровья» и оформить в виде альбома, папок-передвижек, стенгазет		Все группы медсестра, воспитатели



