

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего МБДОУ № 34

Ю.А. Лисовец

Приказ от 30.08.2024г. № 01-12/113

**План профилактических и оздоровительных мероприятий  
на 2024 -2025 учебный год.**

**Система физкультурно-оздоровительных мероприятий**  
(закаливающие мероприятия, двигательный режим, система индивидуальной работы)

№	Мероприятия	Дата	Возраст	Ответственные
1	Соответствие одежды ребенка температуре окружающей среды.	<i>в течение года</i>	все возрастные группы	Ведущий специалист по охране здоровья детей, воспитатели
2	Соблюдение режима проветривания помещений.	<i>в течение года</i>	все возрастные группы	
3	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами.	<i>ежедневно</i>	все группы	Воспитатели групп
4	Умывание детей после дневного сна прохладной водой.	<i>ежедневно</i>	все группы	Воспитатели групп
5	Профилактика плоскостопия (босохождение и хождение по массажным дорожкам после дневного сна и на физк. занятиях)	<i>ежедневно</i>	2-7 лет	Воспитатели групп
6	Специальная гимнастика для глаз (таблица для снятия утомления глаз).	<i>ежедневно</i>	5-7 лет	Ведущий специалист по охране здоровья детей, воспитатели
7	Снижение психоэмоционального напряжения (мышечная релаксация на физкультурных занятиях, использование музыки в режимных моментах).	<i>ежедневно</i>	все группы	Воспитатели групп
8	С - витаминизация третьего блюда; - введение в рацион соков, свежих фруктов, овощей.	<i>круглогодично</i>	все группы	Ведущий специалист по охране здоровья детей
9	<b>Профилактика анемии:</b> -контроль, за анализом крови; -соблюдение рекомендаций лечащего врача; -соблюдение диеты питания; -витаминотерапия; -прием железосодержащих препаратов в период рецидивов; -соблюдение режима прогулок; -консультативная работа с родителями «Ориентир на здоровое питание ребенка».	<i>в течение года</i>	все возрастные группы	Ведущий специалист по охране здоровья детей
10	<b>Профилактика ОРЗ, ОРВИ, Гриппа:</b> - применение фитонцидов (лук репчатый, чеснок, лимон);	<i>весна, осень</i>	все возрастные группы	Ведущий специалист по охране здоровья детей
	- дополнительное введение в питание свежих фруктов, овощей, зелени, соков, салатов;	<i>в течение года</i>		
	- введение в рацион питания молочных продуктов, как профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, профилактика плоско-вальгусной установки стоп).	<i>в течение года</i>		
11	<b>Профилактика ОКИ:</b> - контроль, за состоянием здоровья ребенка; - контроль, за посещением и пропусками детей; - контроль, за питанием в МБДОУ; - контроль, за водоснабжением в МБДОУ; - контроль, за технологией приготовления блюд на пищеблоке;			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль, за приемом продуктов в МБДОУ;</li> <li>-ежедневный бракераж блюд;</li> <li>-соблюдение СП и режимных моментов в МБДОУ;</li> <li>-контроль, за своевременным поступлением дезинфицирующих средств в МБДОУ, на группы;</li> <li>- профилактика дератизации;</li> <li>- профилактика по борьбе с насекомыми (наличие сеток на окнах);</li> <li>- обследование детей на я/глист.</li> </ul>	<i>ежедневно, в течение года</i>	все возрастные группы	Ведущий специалист по охране здоровья детей
12	Организация двигательного режима.	<i>в течение дня</i>	все возрастные группы	Ведущий специалист по охране здоровья детей
13	Рациональное использование приемов релаксации (минутки тишины, музыкальная паузы, физ. минутки в режиме дня).	<i>в течение дня</i>	все возрастные группы	Воспитатели
14	<p><b>Оздоровительные мероприятия с детьми, стоящие на «Д» учете:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Нарушение зрения.</b></li> <li>- коррекция зрения путем игровых упражнений;</li> <li>- контроль за рекомендациями врача;</li> <li>- своевременная консультация специалистов;</li> <li>- контроль за проведением непосредственной образовательной деятельностью;</li> <li>- проведение физкультурных минуток в НОД;</li> <li>- витаминизация пищи в МБДОО.</li> </ul>	<i>в течение года</i>	все возрастные группы	Ведущий специалист по охране здоровья детей
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Дети, стоящие на учёте в туберкулёзном диспансере:</b></li> <li>- здоровая среда пребывания ребенка в МБДОО;</li> <li>- медицинский контроль врачом фтизиатра;</li> <li>- контроль за состоянием здоровья:</li> <li>- ежегодная р. Манту в условиях детской поликлиники;</li> <li>- дезинфекция помещений;</li> <li>- выявление контактных детей;</li> <li>- консультация врача педиатра;</li> <li>- общее оздоровление детского организма.</li> </ul>	<i>в течение года</i>	все возрастные группы	Ведущий специалист по охране здоровья детей
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Дефицит веса.</b></li> <li>- контроль за весом ребенка,</li> <li>- своевременная консультация у врача-педиатра,</li> <li>- консультация у врача – эндокринолога,</li> <li>- контроль за усиленным питанием ребенка,</li> <li>- соблюдение режима дня,</li> <li>- организация прогулок на свежем воздухе.</li> </ul>	<i>в течение года</i>	все возрастные группы	Ведущий специалист по охране здоровья детей
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ЧБД:</b></li> <li>-воздушные ванны;</li> <li>-обливание рук до локтя прохладной водой;</li> <li>-оздоровительная гимнастика;</li> <li>-дыхательная гимнастика;</li> <li>-кварцевание групп;</li> <li>-строгое соблюдение режима прогулок;</li> <li>-сквозное проветривание групповых помещений;</li> <li>-употребление фитонцидных средств;</li> <li>-активизация двигательной активности детей в течение дня;</li> <li>- контроль врача педиатра;</li> <li>- рекомендации в период выздоровления;</li> <li>- индивидуальный подход к планированию прививок;</li> <li>- индивидуальные консультации, беседы с родителями.</li> </ul>	<i>в течение года</i>  <b>январь, февраль, март.</b>  <i>в период эпидемии</i>  <i>ежедневно ежедневно осень, весна</i>	все возрастные группы	Ведущий специалист по охране здоровья детей

## План мероприятий по закаливанию детей. Ранний возраст 1-3 года

<b>1. Профилактика вирусной инфекции и иммуноберегающие мероприятия</b>				
1.1	Нагуротерапия (чесночные кулоны)	<i>Фронтально</i>	<i>В период эпидемии</i>	Воспитатели
<b>2. Организация двигательного режима</b>				
2.1	Физкультурные занятия	<i>2 раза в неделю</i>	<i>В течение года</i>	Воспитатели
2.2	Корригирующая гимнастика после дневного сна (профилактика плоскостопия)	<i>Ежедневно</i>		Воспитатели
2.3	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	<i>Ежедневно</i>		Воспитатели
2.4	Музыкальные занятия	<i>2 раза в неделю</i>		Музыкальный руководитель, Воспитатели
2.5	Утренняя гимнастика (с июня по сентябрь на улице, с октября по май в помещении)	<i>Ежедневно перед завтраком</i>		Воспитатели
2.6	Физкультминутки	<i>Ежедневно, Во время ООД 2-5 мин по мере утомляемости детей</i>		Воспитатели
2.7	Самостоятельная двигательная активность	<i>Ежедневно</i>		Инструктор по ф/к, Воспитатели
<b>3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия (с нагрузкой по группам здоровья)</b>				
3.1	Игры-забавы, подвижные игры	<i>Ежедневно</i>	<i>В течение года</i>	Воспитатели
<b>4. Охрана психического здоровья</b>				
4.1	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	<i>Ежедневно Все возрастные группы</i>	<i>В течение года</i>	Воспитатели, специалисты
<b>5. Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка</b>				
5.1	Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	<i>Фронтально</i>	<i>Ежедневно</i>	Воспитатели
5.2	Дневной сон в соответствии санитарно-гигиеническими нормами	<i>Ежедневно</i>	<i>В течение года</i>	воспитатели
5.6	Сон при открытых фрамугах в тёплую погоду	<i>Фронтально</i>	<i>лето, ежедневно</i>	воспитатели
5.7	Приём детей и утренняя гимнастика на свежем воздухе	<i>Фронтально</i>	<i>Летний период</i>	воспитатели, инструктор по ф/к
5.8	Гигиенические водные процедуры	<i>Фронтально</i>	<i>Ежедневно</i>	воспитатели
5.9	Солнечные ванны	<i>Индивидуально</i>	<i>Лето, сентябрь</i>	ведущий специалист по ОЗ
5.10	Световоздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	<i>Ежедневно</i>	<i>В течение года</i>	Воспитатели
5.11	Соблюдение режима прогулок.	<i>Ежедневно</i>		Воспитатели
5.12	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	<i>Ежедневно, после дневного сна</i>		Воспитатели
5.13	Игры с водой	<i>Во время прогулки, Во время ООД</i>	<i>Июнь – август</i>	Воспитатели
5.14	Гимнастика после сна	<i>Ежедневно, после дневного сна</i>	<i>В течение года</i>	Воспитатели

5.15	Дыхательная гимнастика в игровой форме	<i>3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна</i>	<b>В течение года</b>	Воспитатели
5.16	Пальчиковая гимнастика	<i>Ежедневно, 3-4 раза в день</i>		Воспитатели
5.17	Артикуляционная гимнастика	<i>Ежедневно</i>		Воспитатели
5.18	Гимнастика для глаз	<i>Ежедневно</i>		Воспитатели
5.19	Контрастное обливание ног Ежедневно перед обедом	<b>ЛОП</b>	<b>в летний период</b>	Воспитатели
5.20	Занятия по здоровому образу жизни (в режимных моментах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со второй младшей группы)	<i>Ежедневно</i>	<b>В течение года</b>	Воспитатели

**План мероприятий по закаливанию детей.  
Дошкольный возраст с 3 до 7 лет**

<b>1. Организация двигательного режима</b>				
1.1	Натуротерапия (чесночные кулоны)	<i>фронтально</i>	<b>В период эпидемии</b>	
1.2	Полоскание горла теплой водой	<i>фронтально</i>	<b>В течение года</b>	
<b>2. Организация двигательного режима</b>				
2.1	Физкультурные занятия	<i>3 раза в нед. (ср., ст., подгот. гр.- 1 занятие на прогулке)</i>	<b>В течение года</b>	Инстр по ф/к, воспитатели
2.2	Корректирующая гимнастика после дневного сна (профилактика плоскостопия)	<i>ежедневно</i>		Воспитатели
2.3	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	<i>ежедневно</i>		Воспитатели
2.4	Музыкальные занятия	<i>2 раза в неделю</i>		Муз. рук-ль, Воспитатели
2.5	Спортивный досуг	<i>По плану</i>		Инстр. по ф/к, воспитатели
2.6	Утренняя гимнастика (с июня по сентябрь на улице, с октября по май в помещении)	<i>Ежедневно перед завтраком</i>		Воспитатели
2.7	Физкультминутки	<i>Ежедневно, во время ООД 2-5 мин по мере утомляемости детей</i>		Воспитатели
2.8	Самостоятельная двигательная активность	<i>ежедневно</i>		Инстр. по ф/к, воспитатели
<b>3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия (с нагрузкой по группам здоровья)</b>				
3.1	Дни здоровья, спортивные праздники	<i>1 раз в мес.</i>	<b>В течение года</b>	инстр. по ф/к воспитатели
3.2	Игры-эстафеты, игры-аттракционы	<i>2 раза в мес.</i>		инстр. по ф/к, муз. рук.
3.3	Игры-забавы, подвижные игры	<i>ежедневно</i>		воспитатели
3.4	Спортивные игры и упражнения	<i>ежедневно</i>		инстр. по ф/к, воспитатели
<b>4. Охрана психического здоровья</b>				
4.1	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	<i>Ежедневно</i>	<b>В течение года</b>	Воспитатели, специалисты
4.2	Элементы психогимнастики (по методике М.И.Чистяковой)	<i>2 раза в неделю фронтально</i>		психолог, воспитатели

4.3	Игровые тренинги для гиперактивных детей	<i>1 раз в неделю</i>		психолог, воспитатели
<b>5. Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка</b>				
5.1	Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	<i>фронтально</i>	<i>ежедневно</i>	воспитатели
5.2.	Дневной сон в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами	<i>ежедневно</i>	<i>В течение года</i>	воспитатели
5.6	Сон при открытых фрамугах в тёплую погоду	<i>фронтально</i>	<i>лето, ежедневно</i>	воспитатели
5.7	Приём детей и утренняя гимнастика на свежем воздухе	<i>фронтально</i>	<i>Летний период</i>	воспитатели, инстр. по ф/к
5.8	Гигиенические водные процедуры	<i>фронтально</i>	<i>ежедневно</i>	воспитатели
5.9	Солнечные ванны	<i>индивидуально</i>	<i>лето, сентябрь</i>	ведущий специалист по ОЗ
5.10	Световоздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	<i>Ежедневно</i>	<i>В течение года</i>	Воспитатели
5.11	Соблюдение режима прогулок.	<i>Ежедневно</i>		
5.12	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	<i>Ежедневно, после дневного сна</i>	<i>В течение года</i>	Воспитатели
5.13	Игры с водой	<i>Во время прогулки, Во время ООД</i>	<i>Июнь – август</i>	Воспитатели
5.14	Гимнастика после сна	<i>Ежедневно, После дневного сна</i>	<i>В течение года</i>	Воспитатели
5.15	Дыхательная гимнастика в игровой форме	<i>3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна</i>	<i>В течение года</i>	Воспитатели
5.16	Пальчиковая гимнастика	<i>Ежедневно, 3-4 раза в день</i>	<i>В течение года</i>	Воспитатели
5.17	Артикуляционная гимнастика	<i>Ежедневно,</i>	<i>В течение года</i>	Воспитатели
5.18	Гимнастика для глаз	<i>Ежедневно</i>	<i>В течение года</i>	Воспитатели
5.19	Контрастное обливание ног Ежедневно перед обедом	<i>Ежедневно</i>	<i>в летний период</i>	Воспитатели
5.20	Занятия по здоровому образу жизни (в режимных моментах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со второй младшей группы)	<i>Ежедневно</i>	<i>В течение года</i>	Воспитатели