

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 29 присмотра и оздоровления»**

**СОГЛАСОВАНО:**

Педагогическим советом МАДОУ № 29  
Протокол № 1  
от « 28 » августа 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МАДОУ № 29  
И.В.Лавриненко  
Приказ от «28» августа 2024 г. № 98-ОД

**Комплексный план профилактической и оздоровительной работы  
с воспитанниками муниципального автономного дошкольного образовательного  
учреждения «Детский сад № 29 присмотра и оздоровления»  
2024-2025 учебный год**

Цель: Обеспечение системы физкультурно-оздоровительных мероприятий, позволяющих эффективно решать задачи охраны и укрепления здоровья воспитанников, формирование у участников образовательных отношений ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Задачи:**

- укрепление физического и психического здоровья воспитанников;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания;
- формирование у воспитанников необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки;
- воспитание у детей привычки к здоровому образу жизни.

**Ожидаемый результат:**

- Снижение уровня заболеваемости.
- Повышение уровня физической готовности.
- Формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

**Система оздоровительной работы строится с учетом особенностей возраста, физического развития и здоровья воспитанников и содержит следующие элементы:**

1. организация режима и комплексная диагностика состояния здоровья воспитанников;
2. организация двигательного режима;
3. охрана психического здоровья;
4. лечебно-профилактическая работа;
5. оздоровительная работа.

Документ подписан электронной подписью.

### **1. Организация режима и комплексная диагностика состояния здоровья воспитанников.**

Задачи:

1. Создание комфортного режима пребывания воспитанников в МАДОУ № 29.
2. Организация жизни воспитанников в адаптационный период.
3. Определение соответствия образовательной среды возрастным, индивидуальным, половым особенностям воспитанников, состоянию их здоровья и своевременное выявления факторов риска для их здоровья и развития:
4. Исследование состояния здоровья детей специалистами детской поликлиники, выявление функциональных нарушений:
  - осмотр воспитанников специалистами детской поликлиники;
  - регулярный осмотр воспитанников медицинским персоналом организации, определение группы здоровья.

### **2. Организация двигательного режима.**

Педагогические работники, специалисты МАДОУ № 29 ежедневно проводят мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности:

1. Утренняя гимнастика;
2. Физкультурные занятия;
3. Подвижные игры;
4. Корректирующая гимнастика после дневного сна;
5. Физкультминутки, динамические паузы в процессе ООД, пальчиковая, дыхательная гимнастика, офтальмотренаж;
6. Самостоятельная двигательная деятельность;
7. Организация активного отдыха (спортивные досуги и развлечения, праздники, дни здоровья, туристические походы, каникулы и т.д.).

### **3. Охрана психического здоровья.**

Задачи:

1. создание условий, обеспечивающих психическое здоровье, эмоциональный комфорт;
2. обеспечение психологического комфорта и легкой адаптации детей к дошкольной организации.
3. диагностика и своевременная коррекция функциональных изменений в состоянии здоровья, развития речи и в формировании психологического статуса дошкольников.

### **4. Профилактическая работа**

Задачи:

1. Обеспечение индивидуальных маршрутов оздоровления воспитанников.
2. Профилактика инфекционных заболеваний.

Профилактическая работа:

- Контроль за состоянием здоровья воспитанников.
- Контроль за состоянием ОПДА и свода стопы.
- Подбор мебели в соответствии с антропометрическими измерениями воспитанников.
- Витаминотерапия.
- Кварцевание.
- Сбалансированное питание.
- Ароматерапия.
- Включение в меню соков, фруктов, овощей, витаминных салатов.
- Соблюдение требований санитарного законодательства (организация противоэпидемических мероприятий).

### **5. Оздоровительная работа**

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию привычек

Документ подписан электронной подписью.

здорового образа жизни. Система закаливания ежегодно корректируется медицинскими работниками детского сада в соответствии результатами и имеющимися условиями.

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственные
-------	-------------	------	---------------

### 1. Профилактическая и оздоровительная работа

1	Наблюдение педиатра.	Постоянно	врач -педиатр
2	Осмотр специалистов /хирург, окулист, лор, логопед, стоматолог, дерматолог и др./ Лабораторные исследования	Согласно графика	Старшая м/сестра
3	Организация жизни детей в адаптационный период: - вновь поступившие; - в случае перевода из МАДОУ муниципалитета - после болезни.	в течение года	Старшая м/сестра Педагог-психолог Воспитатели групп
4	Антропометрические измерения и распределение по группам здоровья	Октябрь, апрель (группы раннего возраста 4 раза в год)	врач -педиатр Старшая м/сестра
5	Профилактическая работа: - профилактика и коррекция нарушения осанки; - профилактика и коррекция плоскостопия; - профилактика снижения зрения (гимнастика для глаз) - профилактика заболеваний полости рта; - дыхательные упражнения; - точечный массаж; - массаж общий, массаж по показаниям	в течение года	Старшая м/сестра Воспитатели, м/сестра по массажу, инструктор по физической культуре
6	Физиотерапия по назначению врача-педиатра (тубус-кварц, УВЧ, ингаляции)	в течение года по назначению врача	Врач- педиатр м/сестра по физиотерапии
7	Мероприятия по организации работы в условиях сохранения рисков распространения ОРВИ, гриппа  - осуществление утреннего фильтра воспитанников - использование антисептических средств для обработки рук  - обеспечение максимального пребывания детей на открытом воздухе в соответствии с температурой наружного воздуха  - соблюдение графика сквозного проветривания в отсутствие детей  - соблюдение питьевого режима воспитанников - контроль за соблюдением гигиены воспитанников	ежедневно  постоянно  постоянно  постоянно постоянно	Медицинский персонал  Медицинский персонал Воспитатели  Медицинский персонал Воспитатели  Медицинский персонал младшие воспитатели

### 2. Закаливание

1	Утренний прием детей на свежем воздухе	В теплую погоду	Воспитатели групп
2	Утренние гигиенические мероприятия	ежедневно	Воспитатели групп
3	Утренняя физическая зарядка с элементами	ежедневно	Воспитатели групп

Документ подписан электронной подписью.

	дыхательной гимнастики (в теплую погоду на улице)		
4	Ежедневные прогулки на свежем воздухе 2 раза в день общей продолжительностью не менее 4 часов.	ежедневно	Воспитатели групп
5	Воздушные солнечные ванны в летний период.		старшая медсестра
6	Воздушное закаливание: - босохождение по массажным дорожкам - хождение по рефлекторным дорожкам		Воспитатели групп
7	Водное закаливание: - обливание рук водой до локтя с постепенным понижением температуры воды; - полоскание полости рта и зева - Бодрящая гимнастика после сна	в течение года	Воспитатели групп
8	Организованная образовательная деятельность, организация плавания в бассейне	в течение года в течение года	Воспитатели групп Инструктор по физической культуре

### 3. Организация двигательного режима

1	Соблюдение режима двигательной активности.	ежедневно	заместитель заведующего Воспитатели групп
2	Соблюдение учебной нагрузки в период полярной ночи (проведение игрового оздоровительного часа).	в период полярной ночи	Воспитатели групп
3	Организация гибкого режима дня	в течение года	старшая медсестра инструктор по физической культуре
4	Активная работа по физическому направлению: - утренний прием на свежем воздухе; - утренняя гимнастика; - утренний оздоровительный бег (осенью, летом, весной) и ходьба с выполнением дыхательных упражнений; - проведение физкультурных занятий в зале, на свежем воздухе 1 раз в неделю; организация плавания - ежедневные прогулки на свежем воздухе 2 раза в день; - проведение бодрящей гимнастики после сна; - проведение спортивных праздников, досугов; - организация тематических циклов: «Школа мяча «Ритмика», «Спортивные игры» - проведение динамических пауз и физкультурных минуток	в течение года	Воспитатели групп старшая медсестра
5	Формирование культуры здорового образа жизни: - привитие культурно-гигиенических навыков; - формирование представления о своем теле; - уход за своим телом; - формирование привычки к ежедневным физическим упражнениям;	в течение года в течение года	Воспитатели групп медперсонал Воспитатели групп инструктор по физической культуре
6	Проведение «Дня здоровья»	в течение года	Воспитатели групп старшая медсестра
7	Санитарно-просветительная работа среди родителей, пропаганда физкультуры и спорта		инструктор по физической культуре

Документ подписан электронной подписью.

#### 4. Питание

1	Организация полноценного сбалансированного питания	ежедневно	старшая медсестра
2	Включение напитков из свежемороженых ягод (клюква, черная и красная смородина, вишня)	в течение года	старшая медсестра
3	Использование сезонного меню (включение овощных салатов из свежих овощей)	июль-сентябрь	старшая медсестра
4	Организация питания детей с аллергическими проявлениями	ежедневно	старшая медсестра

#### 5.Сезонная профилактика

1.	Курс аскорбиновой кислоты, «Пиковит»	Перед и после полярной ночи	старшая медсестра
----	--------------------------------------	-----------------------------	-------------------

#### 6.Профилактика ОРВИ, гриппа, специфическая профилактика: вакцинация против гриппа

1.	Использование фитонцидов	В период эпидемии	старшая медсестра воспитатели групп
2.	Соблюдение графика проветривания помещений,		
3.	работа бактерицидных установок Санитарно-просветительная работа		

### Медико-педагогический контроль оздоровительной работы и физического развития воспитанников МАДОУ

Показатели организации медико-педагогического контроля оздоровительной работы и физического развития воспитанников МАДОУ:

1. Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей.
2. Медико-педагогическое наблюдение за осуществлением системы закаливания.
3. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (помещение/участок), оборудования, спортивной одежды, обуви.
4. Санитарно-просветительская работа среди персонала МАДОУ и родителей (законных представителей).

Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей.

Вся работа по физическому воспитанию детей строится с учетом физической подготовленности детей и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Основой являются результаты медико-педагогической диагностики. В этих целях в МАДОУ оформляются индивидуальный маршрут оздоровления на каждого ребенка; контролируется моторная плотность физкультурных занятий.

*Общая плотность занятия* учитывает полезное время затраченное на показ, объяснение и выполнение упражнений. Например: если из 30 мин занятия на объяснение и выполнение ушло 20 мин, то общая плотность занятия составит:  $20 \times 100 : 30 = 67\%$ . На грамотно организованном занятии общая плотность должна быть 100%.

*Моторная плотность занятия* – время, затраченное только на выполнение движений, упражнений и т.д. При вычислении моторной плотности занятия проводят наблюдение за одним ребенком. Норма моторной плотности 60 – 80%.

Формула моторной плотности занятия:  $\text{Время, потраченное на упражнение,} \times 100 = \text{плотность, \%}$  длительность всего занятия.

#### Реализация индивидуального подхода к ребенку в процессе физкультурно-оздоровительной работы

Медико – педагогическая диагностика	Выписка из медицинской карты, анализ первичных навыков по основным движениям
Индивидуальная карта ребенка	Внесение данных в «тетрадь здоровья», составление

Документ подписан электронной подписью.

	индивидуальных маршрутов оздоровления. Рекомендации родителям по оздоровлению ребенка
Наблюдения, хронометраж	В разных формах ООД, в свободной деятельности
Повторная медико-педагогическая диагностика	Обследование специалистами, анализ заболеваемости, достижений в выполнении основных видов движений.
Организация системы просветительской и методической работы с педагогами, специалистами, родителями	Рекомендации по использованию разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы с ребенком на совместных тематических педсоветах, родительских собраниях, на открытых просмотрах практической деятельности.

## Консультативно-информационная работа

### С педагогическим, младшим обслуживающим персоналом МАДОУ:

- консультации, семинары с включением вопросов о современных эффективных здоровьесберегающих технологиях;
- открытые показы и просмотры мероприятий со здоровьесберегающими технологиями;
- оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса по вопросам сохранения и укрепления здоровья.

### С воспитанниками:

- проведение ООД по физическому развитию;
- проведение занятий с использованием элементов релаксации, здоровьесберегающих технологий и т.п.;
- проведение спортивных досугов, праздников.

### Организация взаимодействия с семьей.

#### Задачи работы с родителями:

1. Повышение педагогической культуры родителей (законных представителей);
2. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания;
3. Ознакомление родителей с основами психолого-педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары;
4. Включение родителей в образовательную деятельность учреждения.

#### Формы работы с родителями:

- проведение тематических родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций;
- педагогические беседы с родителями (индивидуальные, подгрупповые, по запросам);
- дни открытых дверей;
- совместные спортивные праздники и развлечения;
- проведение тематических семейных проектов;
- участие в организации и проведении дней Здоровья;
- Оформление «Уголков здоровья», другой наглядной информации в каждой возрастной группе и на информационных стендах МАДОУ;
- активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе по мероприятиям годового плана;
- оформление папок, выставок, фотовыставок, письменных консультаций, информационных стендов;
- организация практикумов, круглых столов с участием сотрудников МАДОУ, врачей детской поликлиники о здоровье и ЗОЖ.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.  
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи: Подпись верна

Документ подписан электронной подписью.

<b>Сертификат:</b>	48A2F355AB9FB9CBEAD1E61021BV0AA3
<b>Владелец:</b>	Лавриненко Инна Владимировна, dou29@edumonch.ru, 510702094190, МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 29 ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ", заведующий, город Мончегорск, Мурманская область, RU
<b>Издатель:</b>	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@goskazna.ru
<b>Срок действия:</b>	Действителен с: 19.10.2023 15:45:00 UTC+03 Действителен до: 11.01.2025 15:45:00 UTC+03
<b>Дата и время создания ЭП:</b>	28.08.2024 16:39:27 UTC+03