



Утверждаю:  
Директор МБОУ  
«Борисовская НОШ имени Кирова»  
Корецкая Л. Н.  
Приказ № 1 от «31» августа 2023г.

**ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ  
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ  
ГРУПП  
МБОУ «БОРИСОВСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ  
КИРОВА»**

**2023-2024 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, выполнение режима дня.
5. Формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями.

### Формы и методы оздоровления детей

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ щадящий режим (адаптационный период);</li> <li>❖ гибкий режим;</li> <li>❖ организация микроклимата и стиля жизни группы;</li> <li>❖ учет биоритмов и возраста детей</li> </ul>	Все группы
2	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ утренняя гимнастика;</li> <li>❖ физкультурно-оздоровительные занятия;</li> <li>❖ подвижные и динамичные игры;</li> <li>❖ профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, профилактика плоскостопия);</li> <li>❖ спортивные игры;</li> <li>❖ пешие прогулки.</li> </ul>	Все группы Все группы Все группы Разновозрастная группа
3	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ умывание;</li> <li>❖ мытьё рук;</li> <li>❖ игры с водой;</li> <li>❖ обеспечение чистой среды.</li> </ul>	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ проветривание помещений (в том числе сквозное);</li> <li>❖ прогулки на свежем воздухе;</li> <li>❖ обеспечение температурного режима и чистоты воздуха</li> </ul>	Все группы
5	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ развлечения, праздники;</li> <li>❖ игры-забавы;</li> <li>❖ дни здоровья</li> </ul>	Все группы
6	Арома - и фитотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ароматизация помещений;</li> <li>❖ фиточай.</li> </ul>	Все группы
7	Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ рациональное питание</li> </ul>	Все группы
8	Свето и цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ обеспечение светового режима;</li> <li>❖ цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса</li> </ul>	Все группы
9	Музтерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ муз. сопровождение режимных моментов;</li> <li>❖ муз. оформление фона занятий;</li> <li>❖ хоровое пение.</li> </ul>	Все группы
10	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ обширное умывание;</li> <li>❖ хождение босиком по дорожкам здоровья;</li> <li>❖ дыхательная гимнастика;</li> <li>❖ сухое обтирание после сна.</li> </ul>	Все группы
11	Стимулирующая терапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ проф. прививки (по плану оздоровительно-профилактических мероприятий)</li> </ul>	Все группы
12	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ курс лекций и бесед;</li> <li>❖ специальные занятия.</li> </ul>	Все группы Разновозрастная группа

# КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

## Группа раннего возраста:

Приём детей на улице (при температуре выше  $-15^{\circ}$ ).  
Утренняя гимнастика в группе.  
Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина.  
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.

## Разновозрастная группа:

Прием детей на улице (при температуре до  $-15^{\circ}$ - $-18^{\circ}$ ).  
Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале пографику).  
Полоскание полости рта после завтрака и обеда.  
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

Содержание мероприятий				Сроки выполнения	Ответственный за выполнение
1	2	3	4		
Работа с детьми: 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 всех возрастных групп	
	3	Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе, утренних пробежек	Апрель - октябрь	Воспитатели разновозрастной группы	
	4	Облегчённая одежда детей в группах	В течение года	Воспитатели всех возрастных групп	
	5	Проветривание помещений групп вовремя отсутствия детей	В течение года	Воспитатели Младшие воспитатели	
	6	Умывание детей с постоянным понижением температуры воды от 28 градусов до 20 градусов	В течение года	Воспитатели Младшие воспитатели	
	7	Витаминация третьих блюд	В течение года	Повар	
	8	Кварцевание спальных и игровых помещений, туалетных комнат	В течение года	Воспитатели Младшие воспитатели	
	9	Контроль за физическим воспитанием. Закрепление правильной осанки и профилактика плоскостопия.	В течение года	Воспитатели всех групп	
	10	Контроль за температурным режимом, за воздушным режимом, режимом дня, за санитарным состоянием в группах, за световым режимом	В течение года	Воспитатели всех групп	
Работа с детьми: специальные методы	11	Босохождение	Июнь - август	Воспитатели	
	12	Солнечные ванны	Май-август	Воспитатели	
	13	Обливание водой	Июнь - август	Воспитатели	
	14	Полоскание полости рта (группа раннего возраста) и горла (разновозрастная группа) кипячёной водой	Сентябрь - октябрь, декабрь - январь, март - апрель	Воспитатели	

	15	Ароматерапия (чеснок, лук)	Октябрь - декабрь, январь - март	Воспитатели
	16	Лекарственная терапия: - оксолиновая мазь,  - вакцинопрофилактика	Период повышенной заболеваемости (октябрь- декабрь) Подготовительный период к гриппу	Родители
	17	Усиление санэпидрежима	Октябрь - декабрь, январь - март	Воспитатели Младшие воспитатели
	18	Осмотр детей на педикулез и грибковые заболевания	В течение года	Воспитатели
	19	Обследование на энтеробиоз	Май	Воспитатели
	20	Работа с детьми диспансерной группы	В течение года	Воспитатели
	21	Профилактические прививки	В течение года	Родители
<b>Работа с кадрами</b>	22	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	Директор, заведующий хозяйством

23	<p>Консультация для технического персонала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воздушный режим и его значение для здоровья детей,</li> <li>- воспитание культурно-гигиенических навыков</li> </ul>	<p>Октябрь Ноябрь</p>	Директор
24	Планёрка на тему «Создание в ОУ условий для оздоровления детей дошкольного возраста»	Ноябрь	Директор
25	Совещание при директоре: «Анализ заболеваемости. Выполнение программы по ФИЗО».	Декабрь	Директор
26	Контроль «Организация закаливающих процедур в группах»	В течении года	Директор
27	Контроль за медосмотром сотрудников	1 раз в полгода	Директор

Работа с родителями	28	<p>Оформление информационных листов на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- инфекционные заболевания;</li> <li>- лечение без лекарств;</li> <li>- физическое воспитание малышей</li> </ul>	В течение года	Воспитатели
	29	<p>Беседы с родителями на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- как уберечь ребёнка от вирусного заболевания;</li> <li>- повышение защитных функций организма;</li> <li>- как предупредить травматизм у ребёнка;</li> <li>- профилактика энтеробиоза;</li> <li>- другие по необходимости</li> </ul>	В течение года	Воспитатели

№ п/п	Содержание	группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Сроки
1	<b>Оптимизация режима</b>				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	все возрастные группы	ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог	В течение года
	Определение Оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	все возрастные группы		Воспитатели, педагог-психолог	В течение года
2	<b>Организация двигательного режима</b>				
	Физкультурные занятия	все возрастные группы	3 раза в неделю (1 занятие на прогулке )	Инструктор по физической культуре, воспитатели	В течение года
	Корригирующая гимнастика после дневного сна	все возрастные группы	ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений		ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкальные занятия	все возрастные группы	2 раза в неделю	Муз.руководитель, Воспитатели	В течение года
	Спортивный досуг	все возрастные группы	По плану	Инструктор по физической культуре, воспитатели	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	все возрастные группы	Ежедневно, 3-4 раза в день	Воспитатели	В течение года
	Занятия по здоровому образу жизни	все возрастные группы	Один раз в две недели, в Режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию (разновозрастная группа)	Воспитатели	В течение года
	Утренняя гимнастика	все возрастные группы	Ежедневно перед завтраком	Воспитатели	С июня по сентябрь на улице, с октября по май в помещении
	Физкультминутки	все возрастные группы	Ежедневно, во время НОД 2-5 мин	Воспитатели	В течение года

			по мере утомляемости детей		
3	<b>Охрана психического здоровья</b>				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	все возрастные группы	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года
4	<b>Профилактика заболеваемости</b>				
	Аэрация помещений	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	все возрастные группы	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели	В течение года
5	<b>Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка</b>				
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	все возрастные группы	Ежедневно, После дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Игры с водой	все возрастные группы	Во время прогулки, во время НОД	Воспитатели	Июнь – август
	Гимнастика после сна	все возрастные группы	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года

## СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)				
		2 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5 м	5 – 7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально				
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 15	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 1 ч. 30 мин - 2 часа		2 раза в день по 1ч 50 мин – 2 часа	2 раза в день по 1ч 40 мин – 2 часа	
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующим СанПиН				
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры (умывание рук до локтя),	5 - 15				