

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 10 «Гнездышко»

658210 г. Рубцовск ул. Красная, 60

тел.: 4-14-03, 4-01-40 факс: 8 (38557) 4-14-03

ds10rubtsovsk@yandex.ru

[сайт: www.ds10.educrub.ru](http://www.ds10.educrub.ru)

РАССМОТРЕНО:

Педагогическим советом

Протокол № 5

от 31.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №10 «Гнездышко»

О.А.Баранова

Приказ № 145/17

от 31.08.2020 г.



**ПЛАН
МЕРОПРИЯТИЙ ПО
ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ
В МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №10
«ГНЕЗДЫШКО»
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы
В МБДОУ «Детский сад №10 «Гнездышко»
на 2020-2021 уч. год**

Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности	✓ гибкий режим; ✓ занятия по подгруппам; ✓ оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортзала, спортивных уголков в группах); ✓ индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;
Система двигательной активности + система психологической помощи	✓ утренняя гимнастика; оздоровительный бег; ✓ прием детей на улице в теплое время года; ✓ физкультурные занятия в зале 2 раза в неделю ✓ музыкальные занятия; ✓ двигательная активность на прогулке; ✓ физкультура на улице 1 раз в неделю; ✓ подвижные игры, физические упражнения на прогулке; ✓ физкультминутки на занятиях; ✓ динамические паузы; ✓ гимнастика после дневного сна; ✓ физкультурные досуги, забавы, игры; ✓ прогулки-походы (1 раз в квартал) ✓ игры, хороводы, игровые упражнения; ✓ корректирующая гимнастика после сна; ✓ дыхательная гимнастика; ✓ оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы; ✓ музыкотерапия
Система закаливания: в повседневной жизни	✓ утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; ✓ утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры); ✓ облегченная форма одежды; ✓ ходьба босиком в спальне по «дорожке здоровья» до и после сна; ✓ сон с доступом воздуха (+19°C ... +17°C); ✓ контрастные воздушные ванны (перебежки); ✓ солнечные ванны (в летнее время); ✓ обширное умывание ✓ максимальное пребывание детей на свежем воздухе
специально организованная	✓ полоскание рта после приема пищи; ✓ корректирующая гимнастика после сна; ✓ ароматизация помещений (чесночно-луковая) в период роста простудных заболеваний
Организация рационального питания	✓ соблюдение режима питания; ✓ организация второго завтрака (соки, фрукты); ✓ строгое выполнение натуральных норм питания; ✓ витаминизация 3-го блюда; ✓ соблюдение питьевого режима; ✓ гигиена приема пищи; ✓ обеспечение санитарно-гигиенического режима безопасности питания ✓ индивидуальный подход к детям во время приема пищи; ✓ правильность расстановки мебели
Организация гигиенического режима	✓ Режим проветривания; ✓ Режим кварцевания; ✓ Обеспечение теплового режима и чистоты воздуха; ✓ Обеспечение санитарно-гигиенических норм помещения; ✓ Смена и маркировка постельного белья; ✓ Гигиенические требования к игрушкам.

**План проведения оздоровительных мероприятий
нам 2020-2021уч.год**

№	мероприятия	срок	Кто проводит	ответственный
1	Целевые инструктажи с персоналом ДОУ об охране жизни и здоровья детей	В течение года	Специалист по ТБ Зам. зав. по ВМР	заведующий
2	Динамическое наблюдение за состоянием здоровья детей	В течение года	м/сестра фельдшер	Заведующий Зам. зав. по ВМР
3	Сбор антропометрических данных	Сентябрь май	м/сестра	Заведующий Зам. зав. по ВМР
4	Сравнительный анализ данных	май	м/сестра	Заведующий Зам. зав. по ВМР
5	Сравнительный анализ физиометрических данных	май	м/сестра инструктор по ФК	Заведующий Зам. зав. по ВМР
6	Анализ данных детей, имеющих изменения осанки, плоскостопия	сентябрь	м/сестра	Заведующий Зам. зав. по ВМР
7	Определение группы здоровья у детей	сентябрь	фельдшер	заведующий
8	Проведения профилактических мероприятий в период обострения простудных заболеваний	Октябрь Ноябрь Декабрь март	м/сестра	Заведующий Зам. зав. по ВМР
9	Заполнение паспортов «Здоровья»	сентябрь	м/сестра фельдшер	Заведующий Зам. зав. по ВМР
10	Составление плана физкультурно-оздоровительных мероприятий с включением их в режим	сентябрь	инструктор по ФК	Заведующий Зам. зав. по ВМР
11	Диагностика физических качеств (быстрота, сила, скорость, выносливость, ловкость)	Сентябрь май	инструктор по ФК	Заведующий Зам. зав. по ВМР
12	Определение мероприятий по закаливанию детей	сентябрь	воспитатели	Заведующий Зам. зав. по ВМР
13	Проведение инструктажей с воспитанниками ДОУ в разных видах деятельности	В течение года	воспитатели инструктор по ФК муз.рук.	Заведующий Зам. зав. по ВМР
14	Анализ двигательной активности в течение дня/хронометраж в начале и конце учебного года	сентябрь	Зам. зав. по ВМР	Заведующий
15	Анализ проведения физкультурных занятий	сентябрь	м/сестра Зам. зав. по ВМР	Зам. зав. по ВМР
16	Контроль выполнения режима дня	В течение года	Зам. зав. по ВМР	Заведующий
17	Соблюдение двигательной активности на прогулке	В течение года	воспитатели	Зам. зав. по ВМР
18	Проведение Дня Здоровья	1 раз в квартал	инструктор по ФК воспитатели	Зам. зав. по ВМР
19	Проведение недели здоровья	октябрь	инструктор по ФК воспитатели	Зам. зав. по ВМР
20	Проведение месячника здоровья	май	инструктор по ФК воспитатели	Зам. зав. по ВМР
21	Проведение спортивных досугов	1 раз в месяц	инструктор по ФК воспитатели	Зам. зав. по ВМР
22	Анализ оздоровительно-профилактических мероприятий в ДОУ	май	Зам. зав. по ВМР	Заведующий

Лечебно-профилактическая работа и закаливание

Здоровьесберегающая направленность воспитательно-образовательного процесса обеспечивает сохранение и укрепление здоровья детей. Одно из основных направлений физкультурно – оздоровительной работы ДОУ – это создание оптимальных условий для целесообразной двигательной активности детей, формирование у них необходимых двигательных умений и навыков, а также воспитание положительного отношения и потребности к физическим упражнениям.

В целях своевременного выявления отклонений в здоровье воспитанников в детском саду проводится мониторинг состояния здоровья детей. Медицинские работники определяют группу физического развития каждого ребенка на основе антропометрических данных и группы здоровья на основе анамнеза и обследования детей декретированного возраста врачами-специалистами.

В ДОУ проводятся следующие оздоровительные профилактические мероприятия:

утренний прием на воздухе в теплое время года, одностороннее проветривание во время дневного сна, воздушные ванны, обширное умывание, полоскание рта, проведение динамического часа, витаминизация третьего блюда, организация второго завтрака (соки, фрукты), мероприятия по профилактике заболеваний ОРВИ в осенне-весенний период.

Педагоги организуют образовательный процесс с учетом здоровья детей, индивидуальных особенностей их развития. В группах соблюдается СанПин.

Состояние помещений детского сада соответствует гигиеническим требованиям, поддерживается в норме световой, воздушный, питьевой режим. В детском саду создана безопасная, здоровьесберегающая, комфортная развивающая среда, в каждой группе оформлены физкультурные уголки, имеется достаточное количество разнообразного спортивно-игрового оборудования. В реализации физкультурных занятий используется индивидуальный подход к детям, наблюдение за самочувствием каждого ребенка, пробуждение у детей интереса к занятиям, использование игровых образов.

Проводятся профилактические мероприятия :

медсестрой ДОУ:

- осмотр детей группы раннего возраста во время утреннего приема;
- антропометрические замеры;
- анализ заболеваемости 1 раз в месяц, в квартал, 1 раз в год;
- ежемесячное подведение итогов посещаемости детей;
- лечебно-профилактические мероприятия:
 - витаминотерапия;
 - в зимний период- фитанциды;
 - С –витаминизация третьего блюда;
 - кварцевание групповых помещений.

Профилактика заболеваемости воспитанников:

1. Утренний прием детей в группах.
2. Соблюдение режима дня, обязательное проведение прогулок согласно СанПин.
3. Кварцевание групп, сквозное проветривание, влажная уборка не менее 2 раз в день.
4. Соблюдение температурного режима.
5. Своевременная изоляция больного.
6. Закаливающие процедуры.
7. Выполнение плана прививок.
8. Обеспечение дезинфицирующими средствами.
9. Витаминизация (поливитамины, свежие ягоды, фрукты, соки, фиточаи).
10. Санитарно-просветительская работа.
11. Контроль за соответствием одежды детей сезону.
12. Контроль за санитарным состоянием территории.
13. Контроль за своевременным прохождением работниками медосмотра

Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ:

1. Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.
2. Организована работа теплового и воздушного режима помещения.
3. Соблюдение режима прогулок во все времена года согласно СанПин.
4. Использование чесночных «киндеров» с октября по апрель ежегодно.
5. Использование чеснока в питании.
6. Проведение чесночно-луковых ароматизаторов в группах и спальнях.
7. Использование оксолиновой мази.

Общие оздоровительные мероприятия

Направление	Содержание
Питание:	- соблюдение режима питания - витаминизация блюд - профилактика гриппа (применение лука и чеснока и др.) - соблюдение гигиенических норм и правил при организации питания детей и приготовления пищи - создание положительного тона во время приема пищи (сервировка стола и т.д.) - обучение детей правилам здорового питания.
Закаливание:	- обширное умывание - умывание на улице (летом) - обтирание рукавичкой - босохождение - сон с притоком воздуха - «Дорожка здоровья»
Медицинские мероприятия:	- вакцинация против гриппа; - массаж.

Двигательная деятельность ребенка

Вид двигательной деятельности	Физиологическая и воспитательная задача	Необходимые условия	Ответственный
Движения во время бодрствования	Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание ловкости, смелости и гибкости	Место. Одежда, не стесняющая движения. Игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движениям	Воспитатели, инструктор по ФК
Подвижные игры	Воспитание умения ребенка двигаться в соответствии с окружающим, со словом взрослого и согласно правилам игры	Правила игры	Воспитатели групп
Движения под музыку	Отработка ритмических движений	Музыкальное сопровождение	Муз. руководитель
Динамический час	Сделать более физиологическим переход от сна к бодрствованию. Воспитывать потребность перехода от сна к бодрствованию через движения	Сразу после сна	Воспитатели групп, инструктор по ФК
Гимнастика и массаж	Воспитание точного двигательного навыка. Качественное созревание мышц	Обязательное наличие гимнастических пособий или непосредственное руководство взрослого	Медицинская сестра, инструктор по ФК, воспитатель

Современные здоровьесберегающие технологии

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
1. гимнастика из подвижных игр	2 раза в неделю	Игры подбираются в соответствии с возрастом детей	Инструктор по ФК, воспитатели
2. Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включаться в себя элементы гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
3. Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ	Инструктор по ФК, воспитатели
4. Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп.	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов) звуки природы	Инструктор по ФК, воспитатели, педагог-психолог
5. Игровой час во вторую половину дня	Для всех возрастных групп, в игровых зонах	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения	Все педагоги ДОУ
6. Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой, ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, учитель-логопед
7. Бодрящая гимнастика	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в	Воспитатели

		помещениях.	
8. Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, руководитель физического воспитания
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
9. Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст - 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, инструктор физического воспитания
10. Игротренинги и игротерапия	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели, педагог-психолог
11. Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели, педагог-психолог
12. Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели, инструктор физического воспитания
13. Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, медсестра, инструктор физического воспитания
14. Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, медсестра, руководитель физического воспитания

План мероприятий по профилактике ОРВИ и гриппа в

МБДОУ «Детский сад № 10 «Гнездышко» на 2020-2021 учебный год

№	мероприятия	срок	Отметка о выполнении
1. Подготовительный период			
1	Прием детей на улице в утренние часы (по погоде) в теплое время года	ежедневно	
2	Фильтр при приеме детей и своевременная изоляция заболевших		
3	Прогулки на свежем воздухе 2 раза в день		
4	Сезонное питание + «С» витаминизация 3 блюд		
5	Традиционные методы закаливания		
6	Утренняя гимнастика		
7	3 физкультурные занятия в неделю (1 занятие на воздухе)		
8	Дыхательная гимнастика		
9	Фитонцидные, чесночные бусы (220ч.)	ноябрь	
10	Вакцинация детей и сотрудников детского сада против гриппа (174-ребенка, 58 сотрудников)	октябрь	
2. Период сезонного подъема заболеваемости гриппа и ОРВИ			
1	Введение масочного режима в д/с (58 сотрудников)	на период сезона	
2	Усилить режим проветривание (отсутствие детей – сквозное)		
3	Режим кварцевания		
4	Усиление дезинфекционного режима в детском саду		
5	Отмена проведения массовых мероприятий (отв. зам. зав. по ВМР Поляничко Н.Н.)		
6	Отстранение детей от посещения ДОУ и сотрудников с признаками гриппа и ОРВИ (отв. медработник)	при появлении симптомов	
7	Сотрудникам детского сада о появившихся признаках заболевания гриппом и ОРВИ ставить в известность администрацию детского сада		
8	При возникновении 5-ти и более случаев заболевания гриппом и ОРВИ в течение 7-ми дней, связанных между собой инкубационными периодом, сообщить ЦГИЭ (отв. фельдшер Григорова О.А.)	По мере заболевания	

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 10 «Гнездышко»



О.А. Баранова О.А. Баранова

О.А. Григорова О.А. Григорова