

Утверждено:

Приказ № 26а от «30» августа 2024 г.

План
оздоровительных мероприятий для часто болеющих детей в
МБДОУ «Муромцевский детский сад №7»
на 2024-2025 учебный год.

I. Общеоздоровительные мероприятия.

№	Формы и методы	Содержание	Примечания
1.	Обеспечение здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none">- щадящий адаптационный режим;- индивидуальная оценка функциональных резервов организма- пропаганда здорового образа жизни	Для детей всех групп детского сада в течение года
2.	Двигательная активность	<ul style="list-style-type: none">- утренняя гимнастика;- физкультурно - оздоровительные занятия;- подвижные игры;- спортивные игры;- активный отдых	Для всех детей по графику в течение года
3.	Световоздушные ванны	<ul style="list-style-type: none">- проветривание помещений;- прогулки на свежем воздухе;- обеспечение температурного режима;	Для детей всех групп детского сада в течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - контрастные воздушные ванны (переход из спальни в игровую); - приём детей на улице в теплое время года; - кварцевание помещений. 	
4.	Диетотерапия	Рациональное питание по меню	Для детей детского сада в течение года
5.	Закаливающие процедуры	<ul style="list-style-type: none"> - хождение по ребристым доскам во время физкультурных занятий; - мытьё рук по локоть 	Для детей детского сада в течение года
6.	Физиотерапия	Люстра Чижевского в спортивном зале	Для детей детского сада в течение года
7.	Гигиенические процедуры	<ul style="list-style-type: none"> - умывание; - мытьё рук; - игры с водой в летний период 	Для детей детского сада в течение года
8.	Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил	в соответствии с требованиями Сан ПиН	

II. Система закаливания с учетом времени года.

Факторы	Мероприятия	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	1,5-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Вода	Умывание	После каждого приёма пищи, после прогулки	Ежедневно	Температура воды +28, +20	+	+	+	+	+
Воздух Одежда по сезону	Облегченная одежда	В течение дня	Ежедневно в течение года	-	+	+	+	+	+
	На прогулках	Ежедневно в течение года.			+	+	+	+	+
	Прогулки на свежем воздухе	После занятий, после сна	Ежедневно в течение года	От 1,5 до 3 часов в зависимости от сезона и погодных условий В зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	Утренняя гимнастика на воздухе		В течение года (июнь- август)		+	+	+	+	+
	Физкультурное занятия на воздухе	После сна на прогулке	В течение года	10-30 минут в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	Воздушные ванны		Ежедневно, в течение года	5-10 минут в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
		По графику							

	Выполнения режима проветривание помещений	После сна	Июнь – август	6 раз в день	+	+	+	+	+
	Контрастные воздушные ванны		Ежедневно, в течение года	От 6 до 13 минут 6 перебежек по 1 – 1,5 минуты при температуре с +21 - +24 С до +13 - +16 С	+	+	+	+	+
	Дыхательная гимнастика	Во время утренней зарядки, на физкультурном занятии	Ежедневно, в течение года	3 – 5 упражнений			+	+	+
	Дозированные солнечные ванны	На прогулке	Июнь – август с учетом погодных условий	С 9:00 – 10:00 По графику До 25 минут 35 минут		+	+	+	+

III. Мониторинги

№	Мероприятия	Группа	Периодичность	Ответственный
1.	Определение уровня физического развития	Все группы	1 раз (сентябрь - ноябрь)	Ст. медсестра, воспитатели

2.	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовительная	1 раз в год в ДК (по исполнении 5, 6, 7 лет)	Ст. медсестра
----	-----------------	------------------------------------	--	---------------

IV. Двигательная активность.

1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
2.	Физическая культура <ul style="list-style-type: none"> • в зале; • на воздухе 	Все группы	3 раза в неделю (средняя, старшая, подготовительная) 1 раз в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
4.	Спортивные упражнения	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп

V. Профилактические мероприятия

1.	Витаминизация 3-их блюд	Все группы	В течение года	ст. медсестра
2.	Профилактика гриппа и ОРВИ	Все группы	Осень, весна По 21 дню	ст. мед. сестра
3.	Санация воздуха УФО облучением	Все группы	В период подъёма респираторных заболеваний	ст. медсестра
4.	Физиотерапевтические методы профилактики	Индивидуально	В течение года по назначению врача	Медсестра по физиотерапии

VI. Закаливание

1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, физкультурных занятий	Воспитатели групп
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели групп

Заведующий:

Ромохова Г. П.