**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 559**

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ детский сад

 комбинированного вида № 559

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Н. Сидорова

Приказ от 31.08.2017 г. № 149

**Комплексный план**

**оздоровительных мероприятий**

г.Екатеринбург

****

**Содержание физкультурно-оздоровительной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Содержание** | **Группа** | **Периодич-ность выполне-ния** | Ответствен-ные | **Сроки** |
|  | **Ι. Оптимизация режима** |
| 1 | Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима. | 1 младшая группадети, вновь поступившие в другие возрастные группы | Ежедневно | Воспитатели,младший воспитатель | До окончания периода адаптации |
| 2 | Определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей. | Все группы | Постоянно | Врач-педиатр, медицинская сестра,инструкторпо физической культуре | Втечение года |
| 3 | Организация гибкого режима | Все группы | Постоянно | Воспитатели | Втечение года |
|  | **ΙΙ. Организация двигательного режима** |
| 1 | Физкультурные занятия, утренняя зарядка | Все группы | 3 раза в неделю | Инструктор по физической культуре | В течение года согласно сетке занятий и режиму дня |
| 2 | Индивидуальный режим пробуждения, гимнастика после дневного сна | Все группы | Ежедневно | Воспитатели, контроль медработника | В течение года |
| 3 | Прогулки с включением подвижных и спортивных игр,игр-эстафет | Все группы | Ежедневно | Воспитатели,Инструкторпо физической культуре | В течение года |
| 4 | Музыкально-ритмическая гимнастика | Старшая, подготовительная группа | 1 раз в неделю | Музыкальный работник, инструкторпо физической культуре | В течение года |
| 5 | Спортивные досуги и развлечения | Все группы | 1 раз в месяц | Инструктор по физической культуре, воспитатели, родители | В течение года |
| 6 | Физ. минутки, физпаузы | Все группы | 3-4 раза в день | Воспитатели | В течение года |
| 7 | Пальчиковая гимнастика | Все группы | 3-4 раза в день | Воспитатели, логопед | В течение года |
| 8 | Туристические походы | Старшая, подготовительная группа | 2 раза в год | Воспитатели,инструкторпо физической культуре,родители | Лето, осень |
| 9 | Свободная двигательная активность | Все группы | Ежедневно | Воспитатели | В течение года |
|  | **ΙΙΙ. Охрана психического здоровья** |
| 1 | Использование приёмов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы, минутки смеха. | Все группы | Ежедневно несколько раз в день | Воспитатели, специалисты | В течение года |
| 2 | Организация уголков уединения | Все группы | Постоянно | Воспитатели, родители | В течение года |
| 3 | Сон при открытых фрамугах с использованием релаксационной музыки | Все группы | Летний период | Воспитатели, музыкальный руководитель | Летний период |
| 4 | Оптимизация педагогического общения | Педагогичес-кий коллектив | Постоянно | Зам.зав по ВМР | В течение года |
|  | **IV. Профилактика заболеваемости и лечебно-оздоровительная работа** |
| 1 | Посещение бассейна | Все группыСтаршие группы | 1 раз в неделю2 раза в неделю  | Воспитатели, родители, инструктор по физической культуре, медсестра | С октября по май |
| 2 | Дыхательная гимнастика в игровой форме | Все группы | 3 раза в день во время утренней зарядки,на прогулке,после сна | Воспитатели, специалисты, инструктор по физической культуре | В течение года |
| 3 | Гимнастика для глаз | Все группы | Во время занятий на физ. минутках | Воспитатели, медсестра,Зам.зав по ВМР | В течение года |
| 4 | Артикуляционная гимнастика | Все группы | Ежедневно | Воспитатели, учитель – логопед | В течение года |
| 5 | Оксолиновая мазь | Все группы | Ежедневно перед прогулкой | Воспитатели,медсестра | По эпидпоказа-ниям |
| 6 | Выявление наличия паразитов | Все группы | Одноразово | Медсестра, врач-педиатр | Октябрь-ноябрь |
|  | V. Витаминотерапия |
| 1 | Поливитамины | Все группы | По одному драже в течение 10 дней | Медсестра | Октябрь, январь |
| 2 | Настойка шиповника | Все группы | 3 раза в неделю | Медсестра | Декабрь, апрельмарт |
| 3 | Витаминизация третьего блюда | Все группы | Ежедневно | Медсестра | В течение года |
| 4 | Кислородный коктейль | Все группы | Ежедневно за 20 минут до еды,10 дней | Медсестра | Октябрь, декабрь, февраль, апрель |
| 5 | «Золотой шар» | Все группы | 1-2 раза в неделю | Медсестра | В течение года |
|  | VI. Оздоровление фитонцидами |
| 1 | Чесночно-луковые закуски | Все группы | Во время обеда | Медсестра | Октябрь – февраль |
| 2 | Ароматизация помещений, чесночные букетики | Все группы | В течение дня | Младший воспитатель, медсестра | Октябрь – апрель |
| 3 | Фиточай | Младшая – подготовительная группа | 2 раза в неделю после физкультурного занятия | Помощники воспитателя, инструктор по физической культуре | Октябрь-апрель |
| 4 | Лимон в третье блюдо | Все группы | 2-3 раза в неделю | Младший воспитатель, медсестра | Ноябрь – март |
|  | VII. Природные адаптогены |
| 1 | Элеутерококк | Все группы | В течение месяца | Медсестра, врач-педиатр | Сентябрь, март |
|  | VIII. Закаливание |
| 1 | Воздушные ванны | Все группы | Ежедневно, после дневного сна | Воспитатели | В течение года |
| 2 | Прогулки на воздухе | Все группы | Ежедневно | Воспитатели | В течение года |
| 3 | Хождение босиком по ребристой доске | Все группы | Ежедневно после дневного сна | Воспитатели | В течение года |
| 4 | Обширное умывание | Все группы | Ежедневно после дневного сна | Воспитатели | В течение года |
| 5 | Игры с водой | Все группы | Во время прогулки,во время занятий | Воспитатели | Июнь-август |
| 6 | Полоскание зева кипяченой охлажденной водой | Средняя, старшая, подготовительная | После каждого приема пищи | Воспитатели, младшие воспитатели | В течение года |
| 7 | Полоскание носоглотки и рта:физиологическим раствором, слабым раствором морской соли, зеленым чаем | Старшая, подготовительная группа | В течение 10 дней | Младшие воспитатели, медсестра | В течение года |
|  | IX. Работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушение осанки |
| 1 | Корригирующая гимнастика | Средняя, старшая, подготовительная | 1 раз в неделю последневного сна | Медсестра, инструкторпо физической культуре | В течение года |
|  | **X. Физиопроцедуры** |
| 1 | Физиопроцедуры | Все группы | По назначению врача | Старшая медсестра, | В течение года |
|  | **XI. Организация питьевого режима** |
| 1 | Кипяченая вода | Все группы | По мере необходимости | Воспитатель, младший воспитатель | В течение всего дня нахождения ребенка в детском саду |
| 1 | * 1. **Организация гигиенического режима**
 |
| Гигиена воздуха | Все группы | Относитель-ная влажность воздуха в помещениях с пребыва-нием детей должна быть в пределах 40-60% | Младший воспитатель | В течение года |
| 23 | Режим проветривания | Все группы | Сквозное провет-ривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа (в отсутствие детей) | Младший воспитатель | В течение года |
| Режим кварцевания | Все группы | Во время прогулки, сна детей | Воспитатель, младший воспитатель | В течение года |

***Медицинское сопровождение обеспечения Программы***

**Направление**: определение уровня развития и здоровья детей. Выявление функциональных нарушений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Направление работы** | **Срок** |
| 1 | Профилактический осмотр врачами-специалистами (лор, окулист, невропатолог, хирург, гинеколог).Врач-дерматолог. | 1 раз в год1 раз в 3 месяца |
| 2 | Лабораторные исследования:гельминты, общий анализ крови, мочи (1 мл.гр., подгот. группа). | 1 раз в год |
| 3 | Вакцинация детей и сотрудников против гриппа. | календарь прививок |
| 4 | Плановая вакцинация сотрудников и детей. | календарь прививок |
| 5 | Предэпидемиологическая профилактика и реабилитационные мероприятия во время эпидемии гриппа и ОРВИ. | Эпидпоказания |
| 6 | Санация кариозных зубов. | 2 раза в год |
| 7 | Профилактический и плановый осмотр сотрудников ДОУ. | 2 раза в год |
| 8 | Осмотр на педикулез. | 1 раз в месяц |
| 9 | Утренний прием, осмотр детей медперсоналом. | Ежедневно |
| 10 | Распределение детей по группам здоровья, определение часто болеющих детей. | 1 раз в год |
| 11 | Распределение на подгруппы для проведения занятий по физической культуре. | Сентябрь |
| 12 | Составление индивидуальных программ для выполнения дома под контролем родителей закаливающих и оздоровительных мероприятий. | В течение года |
| 13 | Рекомендации специалистов, инструктора по физической культуре воспитателям и родителям. | В течение года |
| 14 | Профилактика йод дефицитных состояний (употребление в пищу йодированной соли и хлеба, йодтрин 25 мкг в течение одного месяца 2 раза в год).  | Октябрь, март |

***Организация питания детей***

 При организации питания учитывается:

1. Режим питания, кратность приема пищи должны соответствовать возрасту ребенка и функциональной возможности его пищеварительной системы.

2. Для дошкольного возраста прием пищи должен быть 4-5 кратным в течение суток.

3. Калорийность пищи и соотношение основных компонентов принимаемой пищи определяется возрастом, обязательная адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей. Сбалансированность питания по всем заменяемым и незаменяемым пищевым ингредиентам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры, различные классы углеводов.

4. Питание должно быть индивидуальным с учетом особенностей здоровья ребенка, реакцией на пищу.

5. Витаминизация третьего блюда.

6. Максимальное разнообразие рациона.

7. Коррекции дисбактериоза кишечника (бифидокефир, профилактические курсы биопрепаратов).

8. Включение в рацион ребенка продуктов богатых фитонцидами.

9. Защита детского организма от воздействия экологически вредных веществ и излучений, выводить тяжелые металлы и токсины.

 *Для организации полноценного питания необходимо:*

* высокая технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их вкусовые достоинства и сохранность пищевой ценности;
* правильное планирование заявок на продукты, взаимодействие с бухгалтерией с целью отслеживания оплаты;
* своевременный контроль за соблюдением всех санитарно – гигиенических условий организации питания;
* контроль за качеством поступающей продукции и готовых блюд;
* пропаганда здоровых основ питания и культуры приема пищи.