

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад комбинированного вида № 271
Главная ул., д. 28-а, Екатеринбург, 620061
тел. 252 – 71 – 24, факс 252 – 73 – 19, e-mail: mbdou271@mail.ru сайт: www.271.tvoyasadik.ru
ОКПО 51830039 ОГРН 1026605414923 ИНН/КПП 6662109473/668501001

Принято
Педагогическим советом
МБДОУ-детский сад
комбинированного вида № 271
Протокол № 1
«30» августа 2023 г.



План оздоровительной и профилактической работы в
МБДОУ-детский сад комбинированного вида № 271
2023-2024 учебный год

Екатеринбург, 2023

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад комбинированного вида № 271**

Главная ул., д. 28-а, Екатеринбург, 620061

тел. 252 – 71 – 24, факс 252 – 73 – 19, e-mail: mbdou271@mail.ru сайт: www.271.tvoysadik.ru

ОКПО 51830039 ОГРН 1026605414923 ИНН/КПП 6662109473/668501001

Принято
Педагогическим советом
МБДОУ-детский сад
комбинированного вида № 271
Протокол № 1
«30» августа 2023 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ-детский сад
комбинированного вида № 271
_____ С.Ж. Анташян
«31» августа 2023 г.
Приказ № _____

**План оздоровительной и профилактической работы в
МБДОУ-детский сад комбинированного вида № 271
2023-2024 учебный год**

Екатеринбург, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Комплексный план профилактической и оздоровительной работы МБДОУ № 271 разработан в соответствии с СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", в соответствии с ФГОС ДО, Уставом МБДОУ, ОП МБДОУ № 271.

Цель:

Создание системы физкультурно-оздоровительных мероприятий, позволяющих эффективно решать задачи охраны и укрепления здоровья детей, формирование здорового образа жизни воспитанников через обеспечение взаимодействия ДОУ и семьи.

Задачи:

- ☐ охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
- ☐ совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания.
- ☐ формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.
- ☐ воспитание у детей личной физической культуры, формирование потребностей в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Ожидаемый результат:

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

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания (физических упражнений, рационального режима, закаливания). Чтобы обеспечить воспитание здорового ребенка, работа осуществляется через систему физкультурно-оздоровительной работы.

Оздоровительная работа строится с учетом особенностей возраста, физического развития и здоровья воспитанников и содержит следующие элементы:

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

1. Организация режима и комплексная диагностика состояния здоровья детей.

Задачи:

1. Создание комфортного режима пребывания детей в дошкольном учреждении.
2. Организация жизни детей 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:
 - ☐ создание здоровьесберегающей среды, таких условий для работы, которые обеспечили бы высокую работоспособность детей во время занятий, позволили бы отодвинуть утомление и избежать переутомления;
 - ☐ изучение литературы по использованию здоровьесберегающих технологий.
4. Исследование состояния здоровья детей специалистами детской поликлиники, выявление функциональных нарушений:

- ☐ осмотр детей специалистами детской поликлиники;
 - ☐ регулярный осмотр детей медсестрой, определение группы здоровья.
5. Отслеживание успешности обучения, воспитанников с целью диагностического наблюдения за их развитием, диагностирование общего уровня физ. подготовленности в начале и в конце учебного года.

2. Организация двигательного режима.

Под руководством взрослых ежедневно проводятся мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности.

1. Утренняя гимнастика (ежедневно, в летний период на свежем воздухе);

- традиционная форма (комплекс ОРУ);
- обыгрывание сюжета;
- подвижные игры с разным уровнем подвижности;
- с элементами ритмики;
- оздоровительный бег;

2. Физкультурные занятия (3 раза в неделю.)

- тематические;
- комплексные;
- сюжетные;
- игровые;
- на свежем воздухе;
- контрольно-учетные.

Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием;
- в среднем возрасте развить физические качества (выносливость, силу);
- в старших группах - оформить потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность.

3. Подвижные и музыкальные игры в первой и второй половине дня на прогулке.

4. Корригирующая гимнастика после дневного сна (ежедневно 3-5 мин.)

5. Физкультминутки.

6. Самостоятельная двигательная деятельность.

7. Организация активного отдыха (спортивные досуги и развлечения, праздники, дни здоровья, каникулы и т.д.).

3. Охрана психического здоровья

Задачи:

1. создание условий, обеспечивающих психическое, физическое здоровье, эмоциональный комфорт;
2. обеспечение психологического комфорта и легкой, безболезненной адаптации детей к дошкольному учреждению.
3. диагностика и своевременная коррекция функциональных изменений в состоянии здоровья, развития речи и в формировании психологического статуса дошкольников.
4. Обеспечение психологического комфорта ребенка с целью сохранения физического и психического здоровья, которое включает:
 - эмоциональное благополучие (преобладание в процессе жизнедеятельности позитивных эмоций),
 - благополучие и успешность в сфере общения и взаимоотношений (принятие

ребенка родителями, сверстниками и педагогами).

Индивидуальные и групповые занятия направлены на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы.

На занятиях используются:

- Элементы релаксации.

4. Профилактическая работа

Задачи:

1. Обеспечить индивидуальные меры укрепления здоровья детей.
2. Профилактика инфекционных заболеваний.

Профилактическая работа направлена на повышение сопротивляемости и защитных сил организма.

Профилактическая работа:

1. Контроль за состоянием здоровья детей.
2. Контроль за состоянием осанки.
3. Контроль за правильным дыханием на занятиях физкультуры, утренней гимнастики.
4. Подбор мебели в соответствии с ростом ребенка.
5. Кварцевание.
6. Сбалансированное питание.
7. Фитонциды (чеснок, лук в период подъема заболеваемости ОРВИ, грипп и др.)
8. Употребление соков, фруктов, овощей, витаминных салатов.

5. Оздоровительная работа

Развитие движений в полной мере не обеспечивает укрепление здоровья, рекомендуется закалять детей.

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

Эффективные закаливающие процедуры:

1. Утренняя гимнастика в облегченной форме + босохождение + воздушные ванны.
2. Умывание прохладной водой.
3. Полоскание рта и горла прохладной водой.
4. Массаж лица, шеи, рук, ног, стоп.
5. Самомассаж стоп.
6. Босохождение по профилактическим дорожкам.
7. Физическое занятие на воздухе.
8. Босохождение по траве (лето).
9. Игры с водой во время прогулки (лето).
10. Воздушные ванны (ультрафиолетовые лучи, лето).
11. Ежедневные оздоровительные прогулки.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является **прогулка**. Для того, чтобы она действительно давала эффект, виды деятельности на прогулке меняются в зависимости от предыдущего занятия. Так после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижных игр; после физкультурных, музыкальных мероприятий - с наблюдения, спокойных игр и т. д.

1 МЛАДШАЯ ГРУППА

Задачи:

1. Приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.
2. Формировать навыки охраны личного здоровья.
3. Поддерживать (поощрять) потребность в самостоятельной двигательной активности.

В период адаптации важно не навредить ребёнку. На первоначальном этапе все закаливающие мероприятия необходимо начинать с чтения потешек, применять игровые приёмы. Мероприятия целесообразнее проводить небольшими подгруппами, с учётом индивидуальных особенностей здоровья детей. Игры тактильного характера вводятся с целью снятия внутреннего напряжения ребёнка и развития мелкой моторики.

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственный исполнитель	Время
	ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА			
1	Организация жизни детей в адаптационный период	сентябрь, октябрь	Воспитатель	в течение года
	Приём детей в группе с обязательным опросом родителей и выявлений жалоб родителей.	Ежедневно	Воспитатель	
	Создание комфортного режима	Ежедневно	Воспитатель	
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	Ежедневно	Воспитатель	
2	Организация двигательного режима			
	Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 мин	Воспитатель	в течение года
	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатель	
	Физкультурные занятия	3 раза в неделю 10мин.	Воспитатель	
	Подвижные игры	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин	Воспитатель	
	Музыкально-ритмические движения	На музыкальных занятиях 6 – 8 минут	Воспитатель	
	Физкультминутки	Ежедневно во время НОД 3 мин	Воспитатель	
	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно	Воспитатель	
	Прогулки	Ежедневно (утро, вечер)	Воспитатель	
3	Охрана психического здоровья			

	Использование приемов релаксации, музыкальные паузы и т.д.	Ежедневно	Воспитатель, муз.рук.	В течение года
4	Профилактическая работа			
	Фитонциды «Чесночные» киндеры	Ежедневно	Воспитатель	В холодный период года
	Витаминные салаты	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Сок, фрукты	Второй завтрак	Воспитатель	
5	Оздоровительная работа			
	Игры с водой и песком	Ежедневно	Воспитатель	Лето
	Воздушные и солнечные ванны	Ежедневно	Воспитатель	Лето
	Босоножье: ходьба и бег по ковру в носках	Ежедневно 5 – 10 мин	Воспитатель	В течение года

2 МЛАДШАЯ ГРУППА

Задачи:

1. Формировать навыки здорового образа жизни, закреплять потребность в чистоте и аккуратности.
2. Формировать навыки культурного поведения; добиваться понимания детьми предъявляемых им требований.
3. Знакомить детей с факторами, влияющими на их здоровье.
4. Воспитывать потребность в двигательной активности.

Со второй младшей группы используются социоигровые методы работы, что является основным фактором для создания здоровьесберегающей среды. В сочетании с контрастными воздушными ваннами для детей младшего дошкольного возраста полезно использовать игровые дорожки (разные коврики, ребристые доски, лесенки и т.д.). Применение этих снарядов не только делает процедуру интересной, но и развивает двигательную активность детей.

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственный исполнитель	Время
1	Организация режима			
	Приём детей в группе с обязательным опросом родителей и выявлений жалоб родителей	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Создание комфортного режима	Ежедневно	Воспитатель	
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	Ежедневно	Воспитатель	
2	Организация двигательного режима			

	Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 5-10 мин	Воспитатель	В течение года
	Утренняя гимнастика с элементами профилактики плоскостопия.	5 минут	Воспитатель	
	Прием и утренняя гимнастика на свежем воздухе (летний период)		Воспитатель	Лето
	Физкультурные занятия	3 раза в неделю – 15 мин	Воспитатель	
	Подвижные игры: — сюжетные; — бессюжетные; — игры-забавы; — соревнования	Ежедневно не менее двух игр по 7 мин	Воспитатель, муз.рук.	В течение года
	Физкультминутки	Ежедневно во время занятий – 3 мин	Воспитатель	
	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно	Воспитатель	
	Гимнастика после сна	Ежедневно	Воспитатель	
	Прогулки	Ежедневно (утро, вечер)	Воспитатель	
	Оздоровительный бег	Ежедневно 3 мин.	Воспитатель	
	День здоровья	1 раз в три месяца	Воспитатель	По плану воспитателя
	Спортивный праздник	-		
	Физкультурный досуг	1 – 2 раза в месяц по 20 – 30 мин.	Воспитатель	По плану воспитателя
3	Охрана психического здоровья			
	Использование приемов релаксации, музыкальные паузы и т.д.	Ежедневно	Воспитатель, муз.руководитель	В течение года
4	Лечебно-профилактическая работа			
	Фитонциды «Чесночные» киндеры	Ежедневно	Воспитатель	В период подъема заболеваемости ОРВИ, грипп
	Витаминные салаты	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Сок, фрукты	Второй завтрак	Воспитатель	

5	Оздоровительная работа			
	Игры с водой и песком	Ежедневно	Воспитатель	Лето
	Воздушные и солнечные ванны	Ежедневно	Воспитатель	Лето
	Закаливание: 1. Ходьба по полу босиком	Ежедневно	Воспитатель	В течение года

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Задачи:

1. Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения.
2. Продолжать знакомить с факторами, влияющими на здоровье.
3. Развивать умение осознать и сформулировать свои переживания, потребности, желания.
4. Формировать элементарные представления о видах спорта.

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственный исполнитель	Время
1	Организация режима			
	Приём детей в группе с обязательным опросом родителей и выявлений жалоб родителей	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Утренний приём и гимнастика на свежем воздухе (летний период)	Ежедневно	Воспитатель	Лето
	Создание комфортного режима	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
2	Организация двигательного режима			
	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Физкультурные занятия	3 раза в неделю по 20 мин.	Воспитатель	
	Подвижные игры: — сюжетные; — бессюжетные; — игры-забавы; — соревнования	Ежедневно не менее двух игр по 7-10 мин	Воспитатель, муз.рук.	
	Физкультминутки	Ежедневно во время занятий	Воспитатель	
	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно	Воспитатель	
	Гимнастика после сна	Ежедневно	Воспитатель	
	Прогулки	Ежедневно	Воспитатель	

		(утро, вечер)		
	Оздоровительный бег	Ежедневно 10мин.	Воспитатель	
	Физкультурный досуг	1 – 2 раза в месяц по 20 – 30 мин	Воспитатель	По плану воспитателя
	Спортивный праздник	2 раза в год по 30 – 40 мин.	Воспитатель	По плану воспитателя
	День здоровья	1 раз в три месяца	Воспитатель	По плану воспитателя
3	Охрана психического здоровья			
	Использование приемов релаксации, музыкальные паузы и т.д.	Ежедневно	воспитатель, муз.рук.	В течение года
4	Профилактическая работа			
	Фитонциды «Чесночные» киндеры	Ежедневно	Воспитатель	В период подъема заболеваемости ОРВИ, грипп
	Витаминные салаты	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Сок, фрукты	Второй завтрак	Воспитатель	
5	Оздоровительная работа			
	Игры с водой и песком	Ежедневно	Воспитатель	Лето
	Воздушные и солнечные ванны	Ежедневно	Воспитатель	Лето
	Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приёма пищи.	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Умывание прохладной водой	Ежедневно	Воспитатель	Лето
	Ходьба по полу босиком. Упражнения на профилактику плоскостопия.	Ежедневно	Воспитатель	В течение года

СТАРШАЯ ГРУППА

Задачи:

1. Способствовать накоплению знаний о факторах, влияющих на здоровье человека.
2. Формировать позитивное отношение к гигиеническим навыкам, соотносить знания детей о культуре тела и психогигиене с реальными действиями в повседневной жизни.
3. Способствовать формированию представлений о душевной красоте и душевном здоровье человека.
4. Стимулировать ребёнка активно включаться в процесс физического развития.

Контрастные воздушные ванны после дневного сна в старшей группе проводятся в сочетании с выполнением различных заданий на развитие воображения и элементов

творчества, со словесным сопровождением для дополнительной тренировки голосового аппарата.

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответст-венный исполнитель	Время
1	Организация режима			
	Приём детей в группе с обязательным опросом родителей и выявлений жалоб родителей	Ежедневно	воспитатель	В течение года
	Утренний приём и гимнастика на свежем воздухе (летний период)	Ежедневно	Воспитатель	Лето
	Создание комфортного режима	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Ежедневно	Воспитатель	
2	Организация двигательного режима			
	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Физкультурные занятия	3 раза в неделю по 25мин (одно занятие на свежем воздухе)	Воспитатель	
	Подвижные игры: — сюжетные; — бессюжетные; — игры-забавы; — соревнования	Ежедневно не менее двух игр по 7-10 мин	Воспитатель, муз.рук.	
	Физкультминутки	Ежедневно во время занятий 2 – 3 мин	Воспитатель	
	Самостоятельная двигательная деятельность. Гимнастика после сна.	Ежедневно	Воспитатель	
		Ежедневно	Воспитатель	
	Прогулки	Ежедневно (утро, вечер)	Воспитатель	
	Оздоровительный бег	Ежедневно 20мин.	Воспитатель	
	Физкультурный досуг	1 – 2 раза в месяц по 30 – 35 мин	Воспитатель	
	Спортивный праздник	2 раза в год по 40 – 50 мин	Воспитатель	

	День здоровья	1 раз в три месяца	Воспитатель	
3	Охрана психического здоровья			
	Использование приемов релаксации, музыкальные паузы и т.д.	Ежедневно	Воспитатель, муз.руководитель	В течение года
4	Профилактическая работа			
	Аромотерапия «Чесночные» киндеры	Ежедневно	Воспитатель	В период подъема заболеваемости ОРВИ, грипп
	Витаминные салаты	Ежедневно	Воспитатель	
	Сок, фрукты	Второй завтрак	Воспитатель	
5	Оздоровительная работа			
	Игры с водой и песком	Ежедневно	Воспитатель	Лето
	Воздушные и солнечные ванны	Ежедневно	Воспитатель	Лето
	Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приёма пищи.	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Умывание прохладной водой	Ежедневно	Воспитатель	Лето
	Ходьба по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия. Упражнения на профилактику плоскостопия.	Ежедневно	Воспитатель	В течение года

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Задачи:

1. Способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом через ознакомление с доступными для детей сведениями из истории развития Олимпийского движения.
2. Развивать самосознание и умственную саморегуляцию в действиях.
3. Формировать представление о том, что человек – часть природы, что природа и человек имеют внутреннюю и внешнюю гармонию.

В подготовительной группе вводится музыкальное сопровождение, что создаёт радостный эмоциональный фон. Дети выполняют движения циклично (бег, ходьба, элементы аэробики) попеременно в холодном и тёплом помещениях. Такие элементы имеют большое значение в поддержании интереса детей к закаливающей процедуре.

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственный исполнитель	Время
1	Организация режима			

	Приём детей в группе с обязательным опросом и выявлений жалоб родителей	Ежедневно	воспитатель	В течение года
	Утренний приём и гимнастика на свежем воздухе (летний период)	Ежедневно	Воспитатель	Лето
	Создание комфортного режима	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Ежедневно	Воспитатель	
2	Организация двигательного режима			
	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	Воспитатель	
	Подвижные игры: — сюжетные; — бессюжетные; — игры-забавы; — соревнования	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин	Воспитатель, муз.рук.	
	Физкультминутки	Ежедневно во время занятий	Воспитатель	
	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно	Воспитатель	
	Гимнастика после сна	Ежедневно	Воспитатель	
	Прогулки	Ежедневно (утро, вечер)	Воспитатель	
	Оздоровительный бег	Ежедневно	Воспитатель	
	Физкультурный досуг	1 – 2 раза в месяц 35 – 40 мин	Воспитатель	
	Спортивный праздник	2 раза в год по 40 – 50 мин.	Воспитатель	
	День здоровья	1 раз в три месяца	Воспитатель	
3	Охрана психического здоровья			
	Использование приемов релаксации, музыкальные паузы и т.д.	Ежедневно	Воспитатель, муз.руководитель	В течение года
4	Профилактическая работа			

	Фитонциды «Чесночные» киндеры	Ежедневно	Воспитатель	В период подъема заболеваемости ОРВИ, грипп
	Витаминные салаты	Ежедневно	Воспитатель	
	Сок, фрукты	Второй завтрак	Воспитатель	
5	Оздоровительная работа			
	Игры с водой и песком	Ежедневно	Воспитатель	Лето
	Воздушные и солнечные ванны	Ежедневно	Воспитатель	Лето
	Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приёма пищи.	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
	Умывание прохладной водой	Ежедневно	Воспитатель	Лето
	Ходьба по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия. Упражнения на профилактику плоскостопия	Ежедневно	Воспитатель	В течение года

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022041

Владелец Анташян Сата Георгиевна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024