

УТВЕРЖДЕНО
заведующий МБДОУ № 47

Е.П. Симонова

Приказ № 79 от 28.08.2025 г.

План

Профилактических и оздоровительных мероприятий

***Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детский сад № 47***

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

(закаливающие мероприятия, двигательный режим, система индивидуальной работы)

Задачи физического развития		
Оздоровительные: - охрана жизни и укрепление здоровья; - обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; - всестороннее физическое совершенствование функций организма; - повышение работоспособности и закаливание	Образовательные: - формирование двигательных умений и навыков; - развитие физических качеств; - овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья	Воспитательные: - формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; - разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)
Методы физического развития		
Наглядные: - наглядно - зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно - слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).	Словесные: - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция.	Практические: - повторение упражнений без изменения и с изменением; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме.

№	содержание работы	форма проведения	Возраст детей	срок	ответственный
1	обследование соматического состояния и физического развития детей	фронтально	Все группы	сентябрь, май	ведущий спец по ОЗ Инструктор по ФК
2	Исследование антропометрических данных	фронтально	Все группы	сентябрь, январь май	ведущий спец по ОЗ
3	Анкетирование родителей о состоянии здоровья детей	фронтально	Все группы	сентябрь	ведущий спец по ОЗ
4. Профилактика вирусной инфекции и иммуносберегающие мероприятия					
	натуротерапия (чесночные кулоны)	фронтально	Все группы	В период эпидемии	воспитатели
	полоскание горла теплой водой	фронтально	3 – 7 лет	в течение года	воспитатели
	кварцевание групп и спален	фронтально	Все возрастные группы	ежедневно по плану	Вед. специалист по ОЗ, воспитатели мл. воспитатели
	Чёткая организация теплового режима (проветривание помещений, в том числе сквозное)	по графику	Все возрастные группы	ежедневно	Завхоз мл. воспитатели
	Соблюдение санитарно-гигиенического режима	фронтально	Все возрастные группы	ежедневно по плану	Вед. специалист по ОЗ, завхоз мл. воспитатели
5. Питание					
	разнообразное питание	фронтально	Все возрастные группы	в течение года	заведующий, ведущий специалист по ОЗ
	суточный набор (сбалансированность белков, жиров, углеводов)	фронтально		в течение года	
	витаминизация 3 блюда, сезонное использование свежих фруктов и овощей	фронтально		в течение года	
6. Оптимизация режима					
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	ежедневно	все возрастные группы	В течение года	Воспитатели, педагог-психолог, Специалист по ОЗ
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	ежедневно	все возрастные группы	В течение года	
7. Организация двигательного режима					
	Физкультурные занятия	3 раза в нед (ср., ст., подгот. гр.- 1 занятие на прогулке)	Все возрастные группы	В течение года	Инструктор по физической культуре, воспитатели

	Корригирующая гимнастика после дневного сна (профилактика плоскостопия)	ежедневно	Все возрастные группы	В течение года	Воспитатели
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	ежедневно	Все возрастные группы	В течение года	Воспитатели
	Музыкальные занятия	2 раза в неделю	Все возрастные группы	В течение года	Муз. руководитель, Воспитатели
	Спортивный досуг	По плану	3 – 7 лет	В течение года	Инструктор по ф/к, воспитатели
	Утренняя гимнастика (с июня по сентябрь на улице, с октября по май в помещении)	Ежедневно перед завтраком	Все возрастные группы	В течение года	Воспитатели
	Физкультминутки	Ежедневно, Во время ООД 2-5 мин по мере утомляемости детей	Все возрастные группы	В течение года	Воспитатели
	Самостоятельная двигательная активность	ежедневно	Все возрастные группы	В течение года	инструктор по ф/к, воспитатели
8. Физкультурно-оздоровительные мероприятия (с нагрузкой по группам здоровья)					
	дни здоровья, спортивные праздники	1 раз в мес.	3 – 7 лет	В течение года	инстр. по ф/к
	игры-эстафеты, игры-аттракционы	2 раза в мес.	3 – 7 лет	В течение года	инстр. по ф/к, муз. рук.
	игры-забавы, подвижные игры	ежедневно	Все возрастные группы	В течение года	воспитатели
	спортивные игры и упражнения	ежедневно	3 – 7 лет	В течение года	инстр. по ф/к, воспитатели
9. Охрана психического здоровья					
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Ежедневно	все возрастные группы	В течение года	Воспитатели, специалисты
	элементы психогимнастики (по методике М.И.Чистяковой)	2 раза в неделю	3- 7 лет фронтально	В течение года	психолог, воспитатели
	игровые тренинги для гиперактивных детей	1 раз в неделю	3-7 лет	В течение года	психолог, воспитатели
10. Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка					
	Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	фронтально	Все возрастные группы	ежедневно	воспитатели
	Дневной сон в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами	ежедневно	Все возрастные группы	В течение года	воспитатели

	Сон при открытых фрамугах в тёплую погоду	фронтально	Все возрастные группы	лето, ежедневно	воспитатели
	Приём детей и утренняя гимнастика на свежем воздухе	фронтально	Все возрастные группы	Летний период	воспитатели, инстр. по ф/к
	Гигиенические водные процедуры	фронтально	Все возрастные группы	ежедневно	воспитатели
	Солнечные ванны	индивидуально	Все возрастные группы	лето, сентябрь	ведущий специалист по ОЗ
	Световоздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	Ежедневно	все возрастные группы	В течение года	Воспитатели
	Соблюдение режима прогулок.	Ежедневно	все возрастные группы	В течение года	Воспитатели
	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	Ежедневно, после дневного сна	все возрастные группы	В течение года	Воспитатели
	Игры с водой	Во время прогулки, Во время ООД	все возрастные группы	Июнь – август	Воспитатели
	Гимнастика после сна	Ежедневно, После дневного сна	Все возрастные группы	В течение года	Воспитатели
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	все возрастные группы	В течение года	Воспитатели
	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно, 3-4 раза в день	все группы	В течение года	Воспитатели
	Артикуляционная гимнастика	Ежедневно,	все группы	В течение года	Воспитатели
	Гимнастика для глаз	Ежедневно	все возрастные группы	В течение года	Воспитатели
	Контрастное обливание ног Ежедневно перед обедом	Ежедневно	все возрастные группы	в летний период	Воспитатели
	Занятия по здоровому образу жизни (в режимных моментах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со второй младшей группы)	Ежедневно	все возрастные группы	В течение года	Воспитатели
10. Работа с родителями					
	Консультация «Формирование у детей навыков личной гигиены»			сентябрь ноябрь	

	беседы о профилактике заболеваний	Все группы	декабрь	Зам зав по ВиМР Педагоги, ведущий специалист по ОЗ
	Консультация «закаливание организма»		январь	
	папка-раскладушка о роли лекарств и витаминов		февраль	
	Консультация «оказание первой помощи»		май	
	Родительское собрание по теме		1 раз в год	
	Оформление информационного стенда «Советы доктора»		1 раз в квартал	
	Презентация, оформление проектов		2 раза в год	
	Досуг «День здоровой семьи»	Дошкольные группы	1 раз в квартал	

**План мероприятий по закаливанию детей.
Ранний возраст 1-3 года**

1. Профилактика вирусной инфекции и иммуносберегающие мероприятия				
1.1	натуротерапия (чесночные кулоны)	фронтально	В период эпидемии	воспитатели
2. Организация двигательного режима				
2.1	Физкультурные занятия	2 раза в неделю	В течение года	воспитатели
2.2	Корригирующая гимнастика после дневного сна (профилактика плоскостопия)	ежедневно	В течение года	Воспитатели
2.3	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	ежедневно	В течение года	Воспитатели
2.4	Музыкальные занятия	2 раза в неделю	В течение года	Муз. рук-тель, Воспитатели
2.5	Утренняя гимнастика (с июня по сентябрь на улице, с октября по май в помещении)	Ежедневно перед завтраком	В течение года	Воспитатели
2.6	Физкультминутки	Ежедневно, Во время ООД 2-5 мин по мере утомляемости детей	В течение года	Воспитатели
2.7	Самостоятельная двигательная активность	ежедневно	В течение года	инструктор по ф/к, воспитатели
3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия (с нагрузкой по группам здоровья)				
3.1	игры-забавы, подвижные игры	ежедневно	В течение года	воспитатели
4. Охрана психического здоровья				
4.1	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Ежедневно все возрастные группы	В течение года	Воспитатели, специалисты
5. Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка				
5.1	Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	фронтально	ежедневно	воспитатели
5.2.	Дневной сон в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами	ежедневно	В течение года	воспитатели
5.6	Сон при открытых фрамугах в тёплую погоду	фронтально	лето, ежедневно	воспитатели
5.7	Приём детей и утренняя гимнастика на свежем воздухе	фронтально	Летний период	воспитатели, инстр. по ф/к
5.8	Гигиенические водные процедуры	фронтально	ежедневно	воспитатели

5.9	Солнечные ванны	индивидуально	лето, сентябрь	ведущий специалист по ОЗ
5.10	Световоздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	Ежедневно	В течение года	Воспитатели
5.11	Соблюдение режима прогулок.	Ежедневно	В течение года	Воспитатели
5.12	Ходение босиком по «дорожке здоровья»	Ежедневно, после дневного сна	В течение года	Воспитатели
5.13	Игры с водой	Во время прогулки, Во время ООД	Июнь – август	Воспитатели
5.14	Гимнастика после сна	Ежедневно, После дневного сна	В течение года	Воспитатели
5.15	Дыхательная гимнастика в игровой форме	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	В течение года	Воспитатели
5.16	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно, 3-4 раза в день	В течение года	Воспитатели
5.17	Артикуляционная гимнастика	Ежедневно,	В течение года	Воспитатели
5.18	Гимнастика для глаз	Ежедневно	В течение года	Воспитатели
5.19	Контрастное обливание ног Ежедневно перед обедом	Ежедневно	в летний период	Воспитатели
5.20	Занятия по здоровому образу жизни (в режимных моментах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со второй младшей группы)	Ежедневно	В течение года	Воспитатели

**План мероприятий по закаливанию детей.
Дошкольный возраст с 3- до 7 лет**

1. Организация двигательного режима				
1.1	натуротерапия (чесночные кулоны)	фронтально	В период эпидемии	
1.2	полоскание горла теплой водой	фронтально	В течение года	
2. Организация двигательного режима				
2.1	Физкультурные занятия	3 раза в нед (ср., ст., подгот. гр.- 1 занятие на прогулке)	В течение года	Инстр по ф/к, воспитатели
2.2	Корригирующая гимнастика после дневного сна (профилактика плоскостопия)	ежедневно	В течение года	Воспитатели
2.3	Прогулки с включением подвижных игровых	ежедневно	В течение года	Воспитатели

	упражнений			
2.4	Музыкальные занятия	2 раза в неделю	В течение года	Муз. рук-ль, Воспитатели
2.5	Спортивный досуг	По плану	В течение года	Инстр по ф/к, воспитатели
2.6	Утренняя гимнастика (с июня по сентябрь на улице, с октября по май в помещении)	Ежедневно перед завтраком	В течение года	Воспитатели
2.7	Физкультминутки	Ежедневно, Во время ООД 2-5 мин по мере утомляемости детей	В течение года	Воспитатели
2.8	Самостоятельная двигательная активность	ежедневно	В течение года	Инстр по ф/к, воспитатели
3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия (с нагрузкой по группам здоровья)				
3.1	дни здоровья, спортивные праздники	1 раз в мес.	В течение года	инстр. по ф/к
3.2	игры-эстафеты, игры-аттракционы	2 раза в мес.	В течение года	инстр. по ф/к, муз. рук.
3.3	игры-забавы, подвижные игры	ежедневно	В течение года	воспитатели
3.4	спортивные игры и упражнения	ежедневно	В течение года	инстр. по ф/к, воспитатели
4. Охрана психического здоровья				
4.1	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Ежедневно	В течение года	Воспитатели, специалисты
4.2	элементы психогимнастики (по методике М.И.Чистяковой)	2 раза в неделю фронтально	В течение года	психолог, воспитатели
4.3	игровые тренинги для гиперактивных детей	1 раз в неделю	В течение года	психолог, воспитатели
5. Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка				
5.1	Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	фронтально	ежедневно	воспитатели
5.2.	Дневной сон в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами	ежедневно	В течение года	воспитатели
5.6	Сон при открытых фрамугах в тёплую погоду	фронтально	лето, ежедневно	воспитатели
5.7	Приём детей и утренняя гимнастика на свежем воздухе	фронтально	Летний период	воспитатели, инстр. по ф/к
5.8	Гигиенические водные процедуры	фронтально	ежедневно	воспитатели
5.9	Солнечные ванны	индивидуально	лето, сентябрь	ведущий специалист по ОЗ
5.10	Световоздушные ванны (облегченная одежда, одежда	Ежедневно	В течение года	Воспитатели

	соответствует сезону года)			
5.11	Соблюдение режима прогулок.	Ежедневно	В течение года	Воспитатели
5.12	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	Ежедневно, после дневного сна	В течение года	Воспитатели
5.13	Игры с водой	Во время прогулки, Во время ООД	Июнь – август	Воспитатели
5.14	Гимнастика после сна	Ежедневно, После дневного сна	В течение года	Воспитатели
5.15	Дыхательная гимнастика в игровой форме	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	В течение года	Воспитатели
5.16	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно, 3-4 раза в день	В течение года	Воспитатели
5.17	Артикуляционная гимнастика	Ежедневно,	В течение года	Воспитатели
5.18	Гимнастика для глаз	Ежедневно	В течение года	Воспитател и
5.19	Контрастное обливание ног Ежедневно перед обедом	Ежедневно	в летний период	Воспитатели
5.20	Занятия по здоровому образу жизни (в режимных моментах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со второй младшей группы)	Ежедневно	В течение года	Воспитатели

ПРИКАЗ

_____ 2020 г.

№ _____

г. Ковров

***Об утверждении плана профилактических и оздоровительных мероприятий с
детьми на 2020 – 2021 учебный год***

На основании закона РФ «Об образовании», Санитарно-эпидемиологических правил к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организациях, утвержденных постановлением Главного государственного врача РФ от 15.05.2013 г. № 47 (СанПиН 2.4.3049-13), Устава ДООУ, в целях упорядочения работы по проведению профилактических и оздоровительных мероприятий с детьми, приобщения воспитанников ДООУ к здоровому образу жизни **приказываю:**

1. Утвердить план профилактических и оздоровительных мероприятий на 2020-2021 учебный год (Приложение 1).

2. Заместителю заведующего по воспитательной и методической работе :

2.1. Ознакомить педагогов ДООУ с планом профилактических оздоровительных мероприятий с детьми.

2.2. Разместить план профилактических и оздоровительных мероприятий с детьми на 2020-2021 учебный год на официальном сайте ДООУ. Срок: до 01.09.2020 г.

3. Ведущему специалисту по охране здоровья:

3.1. Ознакомить обслуживающий персонал ДООУ с планом профилактических оздоровительных мероприятий с детьми.

3.2. Взять под личный контроль выполнение Плана профилактических и оздоровительных мероприятий с детьми в 2020-2021 учебном году.

4. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Заведующий:

Е.П. Симонова

Ознакомлены