

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад №21 «Радуга»**

Принята решением  
Педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
От \_\_\_\_\_ 201\_\_ года

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ  
д/с №21 «Радуга»  
\_\_\_\_\_ Недодаева И.А.  
Приказ № \_\_\_\_\_  
От \_\_\_\_\_ 201\_\_ года

**КОМПЛЕКСНЫЙ ПЛАН ЛЕЧЕБНО-  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ И  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В  
МБДОУ**

**сл. Колушкино  
2020г.**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Комплексный план лечебно-профилактической и оздоровительной работы МБДОУ разработан в соответствии с СанПиН.

### **Цель:**

Создание системы физкультурно - оздоровительных мероприятий, позволяющих эффективно решать задачи охраны и укрепления здоровья детей, формирование здорового образа жизни воспитанников через обеспечение взаимодействия МБДОУ 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 и выполнение ФГОС ДО возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания (физических упражнений, рационального режима, закаливания). Чтобы обеспечить воспитания здорового ребенка, работа осуществляется через систему физкультурно-оздоровительной работы и лечебно - профилактических мероприятий.

Оздоровительная система 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. Лечебно-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 новейшей литературы по использованию оздоравливающей технологии.

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 физической 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 5-7 мин.)

- традиционная форма (комплекс ОРУ);

- обыгрывание сюжета;

- подвижные игры с разным уровнем подвижности;

- с элементами ритмики;

- оздоровительный бег (на воздухе);

2. Физкультурные занятия

- 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 старшем возрасте - оформить потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность.

3. Подвижные и музыкальные игры в первой и второй половине дня на прогулке 3-4 раза в неделю (20-30 м.)

4. Корректирующая 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),

- позитивная Я-концепция (положительное самовосприятие, самоотношение, самооценка),

- 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:

- Психодиагностика.

- Элементы аутотренинга и релаксации.

- Психогимнастика.

- Элементы музыкотерапии, сказкотерапии и смехотерапии.

### **4. Лечебно-профилактическая работа**

#### ***Задачи:***

1. Обеспечить индивидуальные меры укрепления здоровья детей.

2. Профилактика инфекционных заболеваний.

Лечебно-профилактическая работа в детском саду строится на основе анализа заболеваемости в предыдущие годы, чтобы проследить степень эффективности предпринимаемых профилактических мер, диагностических данных состояния здоровья детей, уровня их физического развития, физической подготовленности. Профилактическая работа направлена на повышение сопротивляемости и защитных сил организма.

Профилактическая работа

1. Контроль за состоянием здоровья детей.
2. Контроль за состоянием осанки и свода стопы.
3. Контроль за правильным дыханием на занятиях физкультуры, утренней гимнастики.
4. Подбор мебели в соответствии с ростом ребенка.
5. Витаминотерапия.
6. Сбалансированное питание.
7. Употребление соков, фруктов, овощей, витаминных салатов.
8. Ароматизация помещений (чесночные букетики).

Обеспечить эффективную физкультурно-оздоровительную работу можно только при условии сотрудничества медицины и педагогики.

#### **5. Оздоровительная работа**

Развитие движений в полной мере не обеспечивает укрепление здоровья, рекомендуется закалять детей ввиду того, что адаптация к температурным перепадам идет сложно, дети часто болеют простудными заболеваниями.

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. Обширное 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.

### 3-5 лет

#### **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.

<i>№</i>	<i>Содержание</i>	<i>Периодичность выполнения</i>	<i>Ответственный исполнитель</i>	<i>Время</i>
<b>1. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА</b>				
1.1.	Организация жизни детей в адаптационный период	сентябрь-ноябрь	воспитатель	в течение года
1.2.	Прием детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявление жалоб родителей	ежедневно	воспитатель, помощник воспитателя	
1.3.	Создание комфортного режима		воспитатель	
1.4.	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей			
<b>2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА</b>				
2.1.	Подвижные игры во время утреннего приема детей	ежедневно 3-5 мин	воспитатель	в течение года
2.2.	Утренняя гимнастика	ежедневно		
2.3.	Организованная образовательная деятельность «Физическое развитие»	3 раза в неделю 10 мин. (в зале)	воспитатель	
2.4.	Подвижные игры: - бессюжетные; - сюжетные; - игры-забавы	ежедневно 2 раза в день по 5-7 мин.		
2.5.	Музыкально-ритмические движения	на музыкальных занятиях 6-8 мин.	воспитатель, музыкальный руководитель	
2.6.	Совместная музыкально-спортивная деятельность	1 раз в месяц	муз.рук., воспитатели	
2.7.	Физкультминутки	ежедневно во время организованно образовательной	воспитатель	

		деятельности занятий, 3 мин.			
2.8.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	ежедневно			
2.9.	Физкультурный досуг	2 раза в месяц 10-15 мин.			
2.10.	Прогулки	ежедневно (утро, вечер)			
2.11.	День здоровья	сентябрь, январь, май		3 раза в год	
<b>3. ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ</b>					
3.1.	Использование приемов релаксации, музыкальные паузы и т.д.	ежедневно	воспитатель, муз.рук.	в течение года	
<b>4. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>					
4.1.	Ароматерапия «Чесночные киндеры»	ежедневно	воспитатель	в холодный период года	
4.2.	Витаминные салаты			воспитатель, помощник воспитателя	в течение года
4.3.	Сок, фрукты	второй завтрак, полдник			
4.4.	Санэпидрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки.	ежедневно			
4.5.	Витаминация питья витамином С		повар		
<b>5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>					
5.1.	Игры с водой и песком	ежедневно	воспитатель	лето	
5.2.	Воздушные и солнечные ванны				
5.3.	Босоножье: ходьба и бег по коврику в носках			ежедневно 5-10 мин.	в течение года
5.4.	Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями после дневного сна			ежедневно	
<b>6. ОБСЛЕДОВАНИЕ</b>					
1	Оценка уровня развития и состояния здоровья детей	3 раза в год	Воспитатель, помощник воспитателя	в течение года	
<b>7. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ</b>					
1	Психогимнастика	вновь пришедшие дети с целью коррекции	Педагог-психолог	в период адаптации	
<b>8 ЗАКАЛИВАНИЕ</b>					
8.1.	<b>ВОЗДУХОМ</b>				
8.1.1	Воздушные ванны	ежедневно	воспитатели	после дневного сна	
8.1.2	Босохождение				
8.1.3	Сон без маечек			в летний период	
8.1.4	Прогулка				в течение года
8.2.	<b>ВОДОЙ</b>				
8.2.1	Мытье рук, лица	ежедневно		несколько	

			воспитатели	раз в день
8.2.2	Обливание ног	в летний период		после дневной прогулки
8.2.3	Полоскание рта	ежедневно		после каждого приема пищи
8.3.	<b>СОЛНЦЕМ</b>			
8.3.1	<b>Солнечные ванны:</b> - местное воздействие	ежедневно	воспитатели	во время прогулок в холодное время года
	- общее воздействие			во время прогулок в теплое время года

### 5-7 лет

#### **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.

В средней группе контрастное закаливание в форме воздушных ванн сочетается с оздоровительным бегом после дневного сна. Перебежки из холодного помещения в тёплое проводятся в играх «Самолётики», «Перелётные птицы» и т.д.

<i>№</i>	<i>Содержание</i>	<i>Периодичность выполнения</i>	<i>Ответственный исполнитель</i>	<i>Время</i>
<b>1. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА</b>				
1.1.	Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей	ежедневно	воспитатель, помощник воспитателя	в течение года
1.2.	Утренний прием и гимнастика на свежем воздухе		воспитатель	май-сентябрь
1.3.	Создание комфортного режима			
1.4.	Определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей			
<b>2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА</b>				



2.1.	Подвижные игры во время утреннего приема детей	ежедневно 5-10 мин.	воспитатель	в течение года
2.2.	Утренняя гимнастика	ежедневно 7 мин.		
2.3.	Организованная образовательная деятельность «Физическое развитие»	2 раза в неделю 20 мин. (в зале)		
2.4.	Совместная музыкально-спортивная деятельность	1 раз в месяц	муз.рук., воспитатели	
2.5.	Совместная музыкально-спортивная деятельность на открытом воздухе	2-3 раза в год	муз.рук., воспитатели	
2.6.	Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования	ежедневно 2 раза в день 7-10 мин.	воспитатель, муз.рук.	
2.7.	Физкультминутки	ежедневно во время организованно образовательной деятельности занятий, 5 мин.	воспитатель	
2.8.	Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	воспитатель	
2.9.	Гимнастика после сна	ежедневно		
2.10.	Прогулки	ежедневно (утро, вечер)		
2.11.	Оздоровительный бег	ежедневно 10 мин.		
2.12.	Физкультурный досуг	20 мин.		2 раза в месяц
2.13.	Спортивный праздник	20 мин.	2 раза в месяц	
2.14.	День здоровья	сентябрь, январь, май	3 раза в год	
2.15.	Походы, экскурсии	20 мин.	воспитатели	1 раз в месяц
<b>3. ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ</b>				
3.1.	Профилактика психических нарушений проявляемых в тревожности	ежедневно	воспитатель, муз.рук.	в течение года
<b>4. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>				
4.1.	Ароматерапия «Чесночные киндеры»	ежедневно	воспитатель	в холодный период года
4.2.	Витаминные салаты			
4.3.	Сок, фрукты	второй завтрак, полдник	воспитатель, помощник воспитателя	в течение года
4.4.	Санэпидрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки.	ежедневно		
4.5.	Витаминизация питья витамином			

	С			
<b>5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>				
5.1.	Игры с водой и песком	ежедневно	воспитатель	лето
5.2.	Воздушные и солнечные ванны			лето
5.3.	Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи			в течение года
5.4.	Умывание прохладной водой			лето
5.5.	Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями после дневного сна: - ходьба по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия; - ходьба по мокрым дорожкам и ребристым дорожкам; - оздоровительный бег после дневного сна; - упражнения на профилактику плоскостопия.			в течение года
5.6.	Профилактические упражнения для глаз	ежедневно	воспитатель	В течение года
<b>6. ОБСЛЕДОВАНИЕ</b>				
1	Оценка уровня развития и состояния здоровья детей	3 раза в год	Воспитатель, помощник воспитателя	в течение года
<b>7. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ</b>				
7.1.	Музыкатерапия	1 раз в неделю	муз.рук.	
7.2.	Психогимнастика	вновь пришедшие дети с целью коррекции	Педагог-психолог	в период адаптации
<b>8. ЗАКАЛИВАНИЕ</b>				
8.1.	<b><i>ВОЗДУХОМ</i></b>			
8.1.1	Воздушные ванны	ежедневно	воспитатели	после дневного сна
8.1.2	Босохождение			в летний период
8.1.3	Сон без маечек			в течение года
8.1.4	Прогулка			
8.2.	<b><i>ВОДОЙ</i></b>			
8.2.1	Мытье рук и лица	ежедневно	воспитатели	несколько раз в день
8.2.2	Расширенное умывание (шея, верхние части груди и предплечий)			после дневной прогулки
8.2.3	Обливание ног	в летний период		
8.2.4	Полоскание рта	ежедневно		после каждого приема пищи
8.2.5	Полоскание горла	ежедневно		после второго

				завтрака или полдника
8.3.	<b><i>СОЛНЦЕМ</i></b>			
8.3.1	<b>Солнечные ванны:</b> - местное воздействие  - общее воздействие	ежедневно	воспитатели	во время прогулок в холодное время года  во время прогулок в теплое время года