

## Комплексный план оздоровительных мероприятий на 2025-2026 учебный год

Цель:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.
2. Снижение заболеваемости детей.
3. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
4. Обеспечение физического и психического благополучия.

| № п\п | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Сроки                                                                                                                      | Ответственные                                                                                                            | Отметка о выполнении |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1.    | <b>Обеспечение удовлетворительных санитарно-гигиенических условий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                            |                                                                                                                          |                      |
| 1.1   | <p>Соблюдение воздушно-теплового режима:<br/>Контроль исправности ограждений на отопительных приборах<br/>· Сквозное проветривание – допустимое снижение температуры 2 С<br/>Дневной сон при открытых фрамугах (избегая сквозняка, теплый период времени)<br/>Контроль температурного режима:<br/>Приемная , игровая - 20 С<br/>Спальня - 19 С<br/>Туалетная - - 20 С<br/>Музыкальный и физкультурный залы – 19 С<br/>Обеспечение адекватности одежды детей температурному режиму помещений и улицы</p> | <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>каждые 1,5 часа не менее 10 минут в теплое время года<br/>ежедневно<br/>ежедневно</p> | <p>Заместитель заведующего по АХЧ<br/>Младшие воспитатели<br/>Воспитатели<br/>Медсестра<br/>Воспитатели<br/>Родители</p> |                      |
| 1.2.  | <p>Соблюдение светового режима:<br/>Обеспечение исправности осветительных приборов<br/>Чистка оконных стекол и осветительной арматуры и</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ежедневно                                                                                                                  | Заместитель заведующего по АХЧ<br>Младшие воспитатели                                                                    |                      |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |                                                                                                                 |  |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|           | светильников                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 раза в год<br>август<br>апрель                                                                                                                        |                                                                                                                 |  |
| 1.3.      | Соблюдение санитарных правил:<br>проведение влажной уборки всех помещений с применением моющих средств<br>влажная уборка в спальне<br>влажная уборка в групповой<br>чистка ковров пылесосом и влажной щеткой<br>проведение генеральной уборки всех помещений и оборудования<br>мытье игрушек<br>смена постельного белья | 2 раза в день<br>после дневного сна<br>после каждого приема пищи<br>ежедневно<br>в соответствии с утв. графиком<br>ежедневно в конце дня<br>еженедельно | Младшие воспитатели<br>Младшие воспитатели<br>Младшие воспитатели<br>Младшие воспитатели<br>Младшие воспитатели |  |
| <b>2.</b> | <b>Рациональная организация режима дня и образовательного процесса</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                         |                                                                                                                 |  |
| 2.1.      | Соблюдение утвержденного режима дня:<br>· в адаптационный период<br>· в теплое время года<br>· в холодное время года<br>· в каникулярный период<br>· при карантинах                                                                                                                                                     | постоянно                                                                                                                                               | Воспитатели<br>Специалисты                                                                                      |  |
| 2.2       | Ежедневная прогулка в соответствии с СанПиН                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 раза в день                                                                                                                                           | Воспитатели                                                                                                     |  |
| 2.3.      | Планирование образовательной деятельности в соответствии с СанПиН и образовательной программой                                                                                                                                                                                                                          | 1 раз в год,<br>с корректировкой в течение года                                                                                                         | Старший воспитатель                                                                                             |  |
| 2.4.      | Строгое соблюдение расписания непосредственно образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                              | ежедневно                                                                                                                                               | Воспитатели<br>Специалисты                                                                                      |  |
| 2.5.      | Контроль за соблюдением режима дня, расписанием непосредственно образовательной деятельности                                                                                                                                                                                                                            | ежедневно                                                                                                                                               | Медсестра<br>Старший воспитатель                                                                                |  |
| 2.6.      | Соблюдение календарного учебного графика                                                                                                                                                                                                                                                                                | В течение года                                                                                                                                          | Воспитатели<br>Специалисты                                                                                      |  |
| <b>3.</b> | <b>Обеспечение достаточного уровня физической активности, проведение закаливающих процедур</b>                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                         |                                                                                                                 |  |
| 3.1.      | Разработка модели двигательного режима                                                                                                                                                                                                                                                                                  | сентябрь                                                                                                                                                | Старший воспитатель                                                                                             |  |
| 3.2       | Использование разных видов утренней гимнастики                                                                                                                                                                                                                                                                          | ежедневно                                                                                                                                               | Воспитатели                                                                                                     |  |

|       |                                                                                                                                                                                         |                                       |                            |  |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|--|
| 3.3   | Проведение физкультурных минуток во время занятий                                                                                                                                       | ежедневно                             | Воспитатели<br>Специалисты |  |
| 3.4   | Проведение оздоровительной гимнастики после сна                                                                                                                                         | ежедневно                             | Воспитатели                |  |
| 3.5.  | Проведение оздоровительного бега                                                                                                                                                        | ежедневно                             | Воспитатели                |  |
| 3.6   | Обучение детей элементам спортивных игр                                                                                                                                                 | в течение года                        | Воспитатели                |  |
| 3.7   | Организация физкультурных занятий<br>(1 занятие на свежем воздухе)                                                                                                                      | 3 раза в неделю                       |                            |  |
| 3.8.  | Организация физкультурных развлечений                                                                                                                                                   | 1 раз в квартал                       | Воспитатели                |  |
| 3.9   | Организация физкультурно-игровой среды для двигательной активности детей в течение дня                                                                                                  | ежедневно                             | Воспитатели                |  |
| 3.10  | Проведение различных форм активного отдыха:<br>· Недели Здоровья<br>· Спортивные праздники<br>· Экскурсии                                                                               | В течение года                        | Воспитатели                |  |
| 3.11. | Участие в городском спортивном мероприятии<br>«Малышок»                                                                                                                                 | По плану организаторов<br>мероприятия | Воспитатели                |  |
| 3.12  | Участие в спортивных мероприятиях совместно с родителями                                                                                                                                | 2 раз в год                           | Воспитатели                |  |
| 3.13  | Осуществление педагогического контроля за организацией физического развития                                                                                                             | 2 раза в год                          | Старший воспитатель        |  |
| 3.14  | Диагностика уровня физической подготовленности                                                                                                                                          | 2 раза в год<br>октябрь<br>май        | Воспитатели                |  |
| 3.15. | Реализация дифференцированной системы закаливания, предусматривающей разнообразные формы и методы с учетом возраста, индивидуальных особенностей состояния здоровья детей, времени года | ежедневно                             | Воспитатели                |  |
| 3.16. | Контроль за проведением закаливающих процедур                                                                                                                                           | ежедневно                             | Медсестра                  |  |
| 4.    | <b>Рациональное питание</b>                                                                                                                                                             |                                       |                            |  |
| 4.1   | Организация питания с соблюдением возрастных физиологических норм суточной потребности в основных пищевых веществах                                                                     | ежедневно                             | Медсестра                  |  |
| 4.2   | Строгое выполнение режима дня                                                                                                                                                           | ежедневно                             | Воспитатель                |  |
| 4.3.  | Витаминизация 3-го блюда                                                                                                                                                                | ежедневно                             | Медсестра                  |  |

|       |                                                                                                                                             |                              |                                                                             |  |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--|
| 4.4.  | Составление рекомендаций родителям по составу домашних ужинов                                                                               | ежедневно                    | Медсестра                                                                   |  |
| 4.7.  | Соблюдение основных принципов рационального питания при составлении меню                                                                    | ежедневно                    | Медсестра                                                                   |  |
| 4.8.  | Обеспечение безопасности питания                                                                                                            | ежедневно                    | Шеф-повар, заместитель заведующего по АХЧ, воспитатели, младшие воспитатели |  |
| 4.9.  | Соблюдение питьевого режима                                                                                                                 | ежедневно                    | Воспитатели, Младшие воспитатели                                            |  |
| 4.10  | Формирование культурно-гигиенических навыков у детей                                                                                        | ежедневно                    | Воспитатель                                                                 |  |
| 4.11. | Контроль организации питания в группах                                                                                                      | ежедневно                    | Медсестра                                                                   |  |
| 4.12. | Обучение детей правилам здорового питания                                                                                                   | в течение года               | Воспитатели                                                                 |  |
| 5.    | <b>Предупреждение нарушений зрения и осанки</b>                                                                                             |                              |                                                                             |  |
| 5.1.  | Антропометрия                                                                                                                               | 2 раза в год (сентябрь, май) | Медсестра                                                                   |  |
| 5.2   | Правильный подбор мебели в соответствии с ростом ребенка                                                                                    | 2 раза в год                 | Заведующий МБДОУ<br>Воспитатели                                             |  |
| 5.3.  | Контроль за правильным использованием мебели ребенком в соответствии с его ростом                                                           | ежедневно                    | Воспитатели                                                                 |  |
| 5.4.  | Соблюдение максимально допустимого времени НОД                                                                                              | ежедневно                    | Воспитатели, специалисты                                                    |  |
| 5.5   | Контроль за рабочей позой ребенка                                                                                                           | ежедневно                    | Воспитатели, специалисты                                                    |  |
| 5.6.  | Обеспечение своевременной смены статических поз                                                                                             | ежедневно                    | Воспитатели, специалисты                                                    |  |
| 5.7.  | Использование упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия                                                     | ежедневно                    | Воспитатели                                                                 |  |
| 5.8.  | Использование упражнений для снятия напряжения в период адаптации детей                                                                     | ежедневно                    | Воспитатели<br>специалисты                                                  |  |
| 5.9.  | Выполнение оптимального двигательного режима                                                                                                | ежедневно                    | Воспитатели специалисты                                                     |  |
| 6.    | <b>Профилактика инфекционных и острых респираторных заболеваний</b>                                                                         |                              |                                                                             |  |
| 6.1.  | Прием в детский сад вновь поступающих детей и сотрудников и их дальнейшая вакцинация в соответствии с действующими нормативными документами | постоянно                    | Медсестра<br>Заведующий МБДОУ                                               |  |

|       |                                                                                                                                                                                                                        |                         |                                     |  |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|--|
| 6.2.  | Утренний прием в группе                                                                                                                                                                                                | ежедневно               | Воспитатель                         |  |
| 6.3.  | Раннее выявление и изоляция детей и сотрудников с признаками заболевания                                                                                                                                               | ежедневно               | Медсестра                           |  |
| 6.4.  | Своевременная организация противоэпидемических мероприятий в группе                                                                                                                                                    | по эпид. показаниям     | Медсестра                           |  |
| 6.5.  | Прием детей после перенесенного заболевания, а также отсутствия в детском саду более 5 дней только при наличии справки от участкового врача-педиатра и отметки об эпидблагополучии адреса                              | ежедневно               | Медсестра<br>Воспитатели            |  |
| 6.6.  | Осмотр детей и сотрудников на педикулез                                                                                                                                                                                | по понедельникам        | Медсестра, воспитатели              |  |
| 6.7.  | Строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований к содержанию помещений в детском саду                                                                                                                            | ежедневно               | Младший воспитатель,<br>воспитатель |  |
| 6.8.  | Привитие культурно-гигиенических навыков у детей в течение дня                                                                                                                                                         | ежедневно               | Воспитатель<br>младший воспитатель  |  |
| 6.9.  | Своевременное прохождение периодических медицинских осмотров сотрудников                                                                                                                                               | по графику              | Сотрудники                          |  |
| 6.10. | Организация своевременного курсовой гигиенической переподготовки по программе гигиенического обучения                                                                                                                  | 1 раз в 2 года          | Заведующий МБДОУ                    |  |
| 6.11. | Организация санитарно-гигиенической работы с сотрудниками                                                                                                                                                              | по плану<br>ежемесячно  | Медсестра                           |  |
| 6.12. | Организация санитарно-гигиенической работы с родителями                                                                                                                                                                | ежемесячно              | Медсестра                           |  |
| 6.13. | Реализация программы по основам безопасной жизнедеятельности                                                                                                                                                           | в течение года          | Воспитатели                         |  |
| 6.14. | Профилактика ОРВИ в соответствии с планом профилактических мероприятий                                                                                                                                                 | Октябрь- март           | Медсестра<br>Воспитатели            |  |
| 7.    | <b>Профилактика нервно-психических отклонений</b>                                                                                                                                                                      |                         |                                     |  |
| 7.1.  | Соблюдение рационального режима дня                                                                                                                                                                                    | ежедневно               | Воспитатели                         |  |
| 7.2.  | Реализация дифференцированной системы закаливания для детей дошкольного возраста, предусматривающей разнообразные формы и методы с учетом возраста, индивидуальных особенностей состояния здоровья детей, времени года | ежедневно               | Воспитатели                         |  |
| 7.3.  | Выполнение оптимального двигательного режима                                                                                                                                                                           | ежедневно               | Воспитатели, специалисты            |  |
| 7.4.  | Использование художественной литературы                                                                                                                                                                                | ежедневно<br>перед сном | Воспитатель                         |  |

|            |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                       |                                  |  |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--|
| 7.5.       | Обеспечение психолого-эмоционального благополучия детей путем выбора и осуществления наиболее адекватных форм педагогического взаимодействия в соответствии с характерным для ребенка типом поведения и его потребностями в общении | ежедневно                                                             | Воспитатель<br>специалисты       |  |
| 7.6.       | Организация учебной деятельности по объему и интенсивности адекватной возрасту детям                                                                                                                                                | в течение года                                                        | Старший воспитатель              |  |
| 7.7.       | Использование игр, элементов релаксации и аутотренинга в течение дня                                                                                                                                                                | в течение года                                                        | Воспитатели                      |  |
| <b>8.</b>  | <b>Определение школьной зрелости</b>                                                                                                                                                                                                |                                                                       |                                  |  |
| 8.1.       | Медицинское обследование специалистами                                                                                                                                                                                              | 1 раз в год                                                           | Медсестра                        |  |
| 8.2.       | Педагогическая диагностика готовности детей к обучению в школе                                                                                                                                                                      | 1 раз в год<br>Май                                                    | Воспитатели                      |  |
| <b>9.</b>  | <b>Медико-педагогическое обеспечение адаптации детей к детскому саду</b>                                                                                                                                                            |                                                                       |                                  |  |
| 9.1.       | Организация гибкого комфортного режима в адаптационный период                                                                                                                                                                       | при поступлении<br>и после летних каникул                             | Воспитатели                      |  |
| 9.2.       | Педагогическое сопровождение ребенка в период адаптации                                                                                                                                                                             | для вновь поступивших<br>в течение всего<br>адаптационного<br>периода | Воспитатели специалисты          |  |
| <b>10.</b> | <b>Гигиеническое воспитание и обучение</b>                                                                                                                                                                                          |                                                                       |                                  |  |
| 10.1.      | Работа с детьми:<br>в соответствии с программой по формированию ЗОЖ                                                                                                                                                                 | в течение года                                                        | Воспитатели                      |  |
| 10.2.      | Организация своевременного курсовой гигиенической переподготовки по программе гигиенического обучения                                                                                                                               | 1 раз в 2 года                                                        | Заведующий МБДОУ                 |  |
| 10.3.      | Организация санитарно-гигиенической работы с сотрудниками                                                                                                                                                                           | по плану<br>ежемесячно                                                | Медсестра                        |  |
| 10.4.      | Организация санитарно-гигиенической работы с родителями                                                                                                                                                                             | ежемесячно по плану                                                   | Медсестра                        |  |
| <b>11.</b> | <b>Мониторинг здоровья и оценка эффективности оздоровительной работы</b>                                                                                                                                                            |                                                                       |                                  |  |
| 11.1.      | Медицинское обследование специалистами                                                                                                                                                                                              | 1 раз в год                                                           | Медсестра                        |  |
| 11.2.      | Оценка состояния здоровья каждого ребенка                                                                                                                                                                                           | 2 раза в год                                                          | Врач                             |  |
| 11.3.      | Оценка физического развития каждого ребенка                                                                                                                                                                                         | 2 раза в год                                                          | Врач<br>Медсестра<br>Воспитатели |  |
| 11.4.      | Общая заболеваемость группы                                                                                                                                                                                                         | Ежемесячно                                                            | Медсестра                        |  |

|       |                                                           |                 |                   |  |
|-------|-----------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|--|
| 11.5  | Острая заболеваемость группы                              | Ежемесячно      | Медсестра         |  |
| 11.6. | Заболеваемость детей в случаях, в днях на 1 ребенка       | Ежемесячно      | Медсестра         |  |
| 11.7  | Процент часто болеющих детей                              | Май             | Медсестра<br>Врач |  |
| 11.8  | Процент детей с хроническими заболеваниями                | Сентябрь<br>Май | Медсестра<br>Врач |  |
| 11.9  | Распределение детей по группам физического развития       | 2 раза в год    | Врач<br>Медсестра |  |
| 11.10 | Распределение детей по группам здоровья                   | 2 раза в год    | Врач<br>Медсестра |  |
| 11.11 | Процент детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях | Май             | Врач<br>Медсестра |  |