

Согласовано:
Педагогическим советом
Протокол № 2 от 25.08 2022г

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 26»

П.З.Паньшина
Приказ № 17 от 26.08.2022г

**КОМПЛЕКСНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ,
НАПРАВЛЕННЫХ НА СНИЖЕНИЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И УКРЕПЛЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП в МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 26 «
(2022- 2023 г.г.)**

Содержание мероприятий				Сроки выполнения	Ответственный за выполнение	Возрастные группы	Примечание
1	2	3	4	5	6	7	8
1. Работа с детьми	Общие методы	1	Утренний прием детей на свежем воздухе	В течение года	Воспитатели групп	средние старшие	Летом – все группы в осенне-зимний период: старшие группы
		2	Ежедневные двухразовые прогулки при любой погоде (температура воздуха не ниже 15 градусов)	В течение года	Воспитатели старших групп	Старшие возраст гр	
		3	Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе, утренних пробежек	В течение года	Инструктор по физической культуре	Все возр группы	При t+15
		4	Облегчённая одежда детей в группах	В течение года	Воспитатели всех возрастных группы	Все возраст группы	
		5	Система физкультурных занятий	До 3-х раз в неделю	Инструктор по физкультуре	Все возраст группы	по расписанию занятий по годовому плану и циклограмме
		6	Дни здоровья	1 раз в месяц	+Воспитатели		

		7	Проветривание помещений групп по графику	в течение года	Воспитатели групп, помощники воспитателей		
		8	Умывание детей с постоянным понижением температуры воды от 28 градусов до 20 градусов	В течение года	Воспитатели группы, помощники воспитателей	Все возраст группы	Контроль за самочувствием детей проводит воспитатель с согласованием родителей
		9	Витаминация третьих блюд	В течение года	Повар, зав. МАДОУ	Все возрастные гр	
		10	Кварцевание спальных и игровых помещений, туалетных комнат	В течение года	Воспитатели групп. Помощники воспитателей	Все возрастные группы	

1	2	3	4	5	6	7	8
		11	Контроль за физическим воспитанием. Закрепление правильной осанки и профилактика плоскостопия.	В течение года	Инструктор по физической культуре	Все возраст группы	Оценка эффективности физзанятия проводит методист Попова Г.М. Анализ результатов на педсовете
		12	Контроль за температурным режимом, за воздушным режимом, режимом дня, за санитарным состоянием в группах, за световым режимом	В течение года	Зав. МАДОУ Воспитатели		Контроль руководителей МАДОУ

	Специальные методы.	13	Босоногохождение	Июнь – август	Воспитатели группы	Все возраст группы	на участках по «тропе здоровья» Контроль проводит инстр по физкультуре
		14	Солнечные ванны	Май – август	Воспитатели групп	Все возраст группы	
		15	Плескание в выносных емкостях для воды Система спортивных игр и упражнений на воздухе	Июнь – июль по плану инструктора	Воспитатели групп, старшая медсестра	Младшие группы Все группы	При t+25
		16	Полоскание полости рта и горла кипячёной водой растворами трав, обладающими бактерицидными свойствами, раствором морской соли, раствором фурацилина*	Сентябрь – октябрь, декабрь – январь, март – апрель	Старшая медсестра, воспитатели групп	Все группы	*Направление в разработке
1	2	3	4	5	6	7	8
		17	Система занятий с использованием нетрадиционного оборудования в физ зале	В течение года	Воспитатели групп Инструктор по физ-ре	Все группы	По методике В.Т.Кудрявцева Кружок «Крепыш»*
		18	Ароматерапия (чеснок, лук, масла)	Октябрь – декабрь, январь – март	Старшая медсестра	Все группы	За индивид. реакцией следит ст. м/с и воспитатели
		19	Кислородный коктейль с витаминами, шиповником, фрукт соками	По курсам	Зам. зав. по ВОР	Все группы	

		20	Лекарственная терапия: – прививки от гриппа и т.п. по графику	Период повышенной заболеваемости (октябрь – декабрь). Период Гриппа и ОРВИ (январь– март) Период подготовки к гриппу. Подготовительный период к гриппу. Ноябрь, февраль, май	Старшая медсестра	Все группы	По рекомендациям специалистов профработа с родителями обязательна.
		21	Усиление санэпидрежима в помещениях	Октябрь – декабрь, январь – март	Старшая медсестра, помощники воспитателей	Все группы	
1	2	22	4	5	6	7	8
23		Осмотр детей на педикулез и грибковые заболевания	В течение года, по плану	Старшая медсестра	Все группы по плану		
24		Обследование на энтеробиоз	по плану	Старшая медсестра			
25		Работа с детьми диспансерной группы (по показаниям)	В течение года	Старшая медсестра			

		26	Профилактические прививки	В течение года	Старшая медсестра	По плану	Профработа с родителями
Работа с кадрами		27	Проведение беседы: – с поварами по санитарно-гигиеническим нормам и правилам на кухне:	2 раза в месяц	Заведующий МАДОУ, Старшая медсестра		По плану оперативного и производственного контроля проведения инструктажей
			– с помощниками воспитателей по санитарно-гигиеническим нормам и правилам получения и раздачи пищи, мытья посуды и уборки групп; – с воспитателями о соблюдении санитарно-гигиенических норм при играх, занятиях, прогулках и сне детей; правила оказания первой медицинской помощи детям при травмах, отравлениях, кровотечениях, обмороке и других неотложных состояниях	2 раза в месяц 1 раз в месяц			
1	2	3	4	5	6	7	8
		28	Консультация для технического персонала: – воздушный режим и его	Октябрь Ноябрь	Старшая медсестра.		

			значение для здоровья детей, – воспитание культурно-гигиенических навыков		Заведующая детским садом		
		29	Консультация для воспитателей «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»	Октябрь	Инструктор по физкультуре	Все педагоги	
		30	Педсовет на тему «Формирование ЗОЖ у воспитанников средствами игровых технологий и проектной деятельности»	По годовому плану в течение года	зам. зав. по ВОР, воспитатели, специалисты (творческая группа)	Весь педколлектив	Проекты «Здоровое питание» (январь 2021г) «Спортивные традиции в семье» (декабрь 2020) Лыжня России (февраль 2021)
		31	Совещание при заведующей: «Анализ заболеваемости. Выполнение программы по ФИЗО».	Апрель	Заведующая		Аналитические отчеты инструктора по ФИЗО+ст.м/с
		32	Оперативный и тематический контроль «Организация двигательной активности детей на прогулке»	1 раз в квартал	Инструктор по ФИЗО, зам. зав. по ВОР	Все группы	
		33	Контроль за медосмотром сотрудников	1р в 6 мес	Старшая медсестра		
Работа с родителями		34	Семейные газеты «Будь здоров, малыш!» «Мы со спортом дружим!» и др.	2 -3 р в год	Инструктор по физо, воспитатели	Все группы	

		35	Оформление информационных листов, ширм на тему: -вирусные и инфекционные заболевания и их профилактика; – лечение без лекарств; – физическое воспитание малышей	В течение года	Старшая медсестра, инструктор по физзо	Все группы	оформление папок-передвижек в род уголки групп по актуальным направлениям здоровья (ежеквартально)
1	2	3	4	5	6	7	8
		36	Родительские собрания на тему: «Адаптация в ДОУ: проблемы, благополучный прогноз» «Здоровый ребёнок – миф или реальность?»	Сентябрь Апрель	Воспитатели группы. Врач-педиатр Старшая медсестра	Все группы	+психолог с рекомендациями В форме круглого стола или ток-шоу
		37	Беседы с родителями на темы: – как уберечь ребёнка от вирусного заболевания; – повышение защитных функций организма; – как предупредить травматизм у ребёнка; – профилактика энтеробиоза; – другие по необходимости	В течение года	Старшая медсестра.	Все группы	Индивидуальные и подгрупповые формы

Планы физкультурно-оздоровительных развлечений и дней здоровья прилагаются.

План по летнему оздоровлению детей

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные за выполнения
1	2	3	4
1	Изменение режима раздачи пищи: завтрак – 9, обед на 15 минут раньше, полдник на 15 минут позже, ужин 16,30. Удлиняется дневной сон всех групп	Июнь, июль, август	Воспитатели всех групп, медсестра, повара
2	Утренний прием детей на свежем воздухе.	Июнь, июль, август	Воспитатели старших групп
3	Удлинение ежедневных прогулок	Июнь, июль, август	Воспитатели всех групп, медсестра
4	Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе, утренних пробежек.	Июнь, июль, август	Воспитатель по физической культуре
5	Облегчённая одежда детей в группах, наличие панамок у детей	Июнь, июль, август	Воспитатели всех возрастных групп
1	2	3	4
6	Соблюдение питьевого режима на прогулке	Июнь, июль, август	Воспитатели всех возрастных групп, медсестра, пом. воспитателей
7	Проветривание помещений групп по графику	Июнь, июль, август	Воспитатели групп, помощники воспитателей
8	Умывание детей с постоянным понижением температуры воды от 28 градусов до 20 градусов	Июнь, июль, август	Воспитатели группы, помощники воспитателей
9	Витаминотерапия: соки, кислородный коктейль, свежие фрукты	Июнь, июль, август	Старшая медсестра
10	Кварцевание спальных и игровых помещений, туалетных комнат	Июнь, июль, август	Воспитатели групп, помощники воспитателей
11	Контроль за температурным, воздушным режимом, режимом дня, за санитарным	Июнь, июль, август	Старшая медсестра

	состоянием в группах, за световым режимом		
12	Босохождение	Июнь – август	Воспитатели групп, старшая медсестра
13	Солнечные ванны – дозированное пребывание на солнце	Май – август	Воспитатели групп, старшая медсестра
14	Плескание в бассейне	Июнь – август	Воспитатели групп, старшая медсестра
15	Осмотр детей на педикулез и грибковые заболевания, парезы, укусы насекомых	Июнь, июль, август	Старшая медсестра
16	Мытье ног с постепенным понижением температуры от 30 до 20 градусов	Июнь, июль, август	Воспитатели групп, старшая медсестра
17	Работа с диспансерными детьми	Июнь, июль, август	Старшая медсестра
18	Санация и контроль за лечением хронических очагов инфекции: кариес, тонзиллиты, гаймориты и т. д.	Июнь, июль, август	Старшая медсестра

СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Работа с детьми, находящимися на диспансерном учете

Осмотр детей врачами-специалистами поликлиники

- С диагнозом неревматический кардит – осмотр ревматолога 2 раза в год.
- С пиелонефритом – осмотр нефролога 2 раза в год.
- Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки – 1 раз в квартал в течение двух лет осмотр гастроэнтеролога. В последующем – 1 раз в год.
- С атопическим дерматитом – осмотр аллерголога 2 раза в год.
- Бронхиальная астма – санация хронических очагов инфекции, осмотр аллерголога и пульмонолога 2 раза в год, закаливание.
- Направление на сдачу анализа крови и общего анализа мочи 2 раза в год всех диспансерных.
- Реакция Манту – 2 раза в год.
- Пневмонии – осмотр пульмонолога 1 раз в 3 месяца, функциональное исследование – спирография и ЭКГ 1 раз в год.
- Анемия – в острый период 1–2 раза в месяц. В период ремиссии 1 раз в месяц. Анализ крови в острый период 1 раз в неделю, в период ремиссии 1 раз в 3 месяца.

Своевременная санация первичных очагов инфекции:

- осмотр ЛОР-врача и стоматолога 2 раза в год.

Проведение мероприятий, направленных на уменьшение контакта с возбудителем.

Проведение мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости детского организма (план оздоровления детей группы ЧДБ).

Работа с часто болеющими детьми

1. Организационные мероприятия.

- Выявление ЧБД и детей с хронической патологией (совместно с детской поликлиникой).
- Составление индивидуального плана оздоровления (врач, медсестра).
- Обучение персонала работе с ЧБД (врач, медсестра, заведующая).
- Санпросветработа с родителями (врач, медсестра).

2. Оздоровительные мероприятия.

- Утренняя гимнастика.
- Физкультурные занятия по подгруппам.
- Закаливание.

3. Профилактические мероприятия.

- Санитарно-эпидемический режим.
- Коррекция режима дня и питания.
- Закаливание.
- Дыхательная гимнастика.
- Гимнастика после сна.
- Профилактические осмотры врачами-специалистами.

4. Неспецифическая профилактика ОРЗ.

- Мытьё передних отделов носа с мылом 2 раза в день.
- Полоскание носоглотки.
- Настой ромашки.
- Поливитамины – минеральный комплекс.
- Кислородный коктейль.

5. Лечебные мероприятия.

- Санация вторичных очагов инфекций.
- УФО носоглотки.
- Щёлочные и масляные ингаляции.
- Ингаляции травами.
- УФО на воротниковую зону.
- Противорецидивное лечение в период реконвалесценции острых заболеваний.

6. Дополнительные лечебно-профилактические мероприятия по показаниям.

- ЛФК.
- Массаж свода стопы.
- УФО голени и стоп.

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ

Основные принципы закаливания, применяемые в работе:

- Систематичность (вырабатывается условный рефлекс. Рефлекс угасает через 5–7 дней, если прекратить закаливание).
- Постепенное увеличение силы раздражителя.
- Постепенное снижение температуры, увеличение площади воздействия и увеличение экспозиции.
- Учёт состояния здоровья и эмоционального настроения ребёнка.
- Комплексное использование всех природных факторов.

Закаливающие мероприятия.

1. Общие закаливающие мероприятия, проводятся на протяжении повседневной жизни ребёнка и предусматривают:

- Правильный режим дня.
- Ежедневные прогулки. Летом максимально на улице. Одежда трусики и панамы – летом. Зимой – прогулки не менее 2–3 часов, температура максимально низкая для прогулки детям до 3 лет – 15 градусов, без ветра; детям 4–7 лет – 18 градусов без ветра.
- Сон на воздухе.
- Рациональную одежду: двуслойная одежда и гольфы, для ясельных допускаются колготки.
- В соответствии с возрастом воздушный и температурный режим помещения
- Регулярное проветривание помещения. Сквозное проветривание – 5 раз в течение дня по 5–7 минут. Температура падает в холодное время на 4 градуса. Прекращение проветривания за 30 минут до прихода детей в группу. Утром – перед приходом детей, перед занятием, перед возвращением с прогулки, во время дневного сна и после полдника. Постоянное одностороннее проветривание в присутствии детей, с учетом погоды, ветра.

Температура воздуха в помещении: для детей до 3 лет +22 °С, детей до 4 лет +21 °С, детей до 7 лет +20 °С.

2. Специальные закаливающие мероприятия:

- строго дозированное воздействие УФО;
- гимнастические упражнения и ЛФК;
- массаж;
- воздушные и водные процедуры. На улице летом босохождение при температуре + 20 °С 5 минут. Далее ежедневно прибавлять 2–3 минуты и так до 60 минут. В холодное время температура пола не ниже + 15 °С. Хожение босиком.

Для здоровых детей с 3 лет чередование ходьбы по полу и по паласу:

- ◆ 1-я неделя – 3 минуты;
- ◆ 2-я неделя – 6 минут;
- ◆ 3-я неделя – 9 минут;
- ◆ 4-я неделя – 12 минут;
- ◆ 5-я неделя – 15 минут.

Начинать закаливание с щадящих методов воздушных местных ванн, когда ребёнок частично обнажён. Продолжительность воздушных ванн зависит от продолжительности занятий.

- Плескательный бассейн.
- Игры за столом – вода-песок.

Средний темп снижения температуры – на 1 градус каждые 5 дней. После адаптации к воздушным ваннам переход к водным процедурам.

Г р у п п ы з а к а л и в а н и я.

1-я г р у п п а – дети здоровые, ранее закаливаемые.

2-я г р у п п а – дети здоровые, но впервые приступающие к закаливанию, и дети с функциональными отклонениями в состоянии здоровья.

3-я г р у п п а – дети с хроническими заболеваниями.

Имеем право переводить детей из одной группы в другую, но не ранее чем через 2 месяца.