

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МКДОУ  
«Руднянский детский сад «Сказка»  
/ О.К. Умнова/  
Приказ № 48/1 от 11.07. 2025 год.



**Годовой план  
оздоровительных мероприятий МКДОУ  
«Руднянский детский сад «Сказка».**

**Цель:**

Оздоровление и развитие детей, создание условий, обеспечивающих их физический психологический комфорт.

**Задачи оздоровительной работы:**

1. Укреплять здоровье воспитанников.
2. Удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для демонстрации двигательных умений каждого ребёнка.
3. Повышать работоспособность детского организма через различные формы закаливания.
4. Чётко выполнять и прививать детям культурно-гигиенические навыки, гигиенические требования к одежде детей, дневной сон при открытых окнах, обливание стоп, выполнение режима дня.
5. Формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями.

## Формы и методы оздоровления детей в МКДОУ

### «Руднянский детский сад «Сказка»

| № п/п | Формы и методы                    | Содержание  | Контингент детей |
|-------|-----------------------------------|---|------------------|
| 1     | Обеспечение здорового ритма жизни | -щадающий режим(адаптационный период);<br>-гибкий режим;<br>-организация микроклимата и стиля жизни группы;<br>-учет биоритмов и возраста детей   | Все группы       |
| 2     | Физические упражнения             | -утренняя гимнастика;<br>-физкультурно-оздоровительные занятия;<br>-подвижные и динамичные игры;<br>-профилактическая гимнастика(дыхательная, звуковая, улучшение осанки, профилактика плоскостопия)<br>-спортивные игры;<br>-пешие прогулки. | Все группы       |
| 3     | Гигиенические и водные процедуры  | -умывание;<br>-мытьё рук;<br>-игры с водой;<br>-обеспечение чистой среды  | Все группы       |
| 4     | Свето-воздушные ванны             | - проветривание помещений (в том числе сквозное);<br>- сон при открытых фрамугах;<br>-прогулки на свежем воздухе;<br>-обеспечение температурного режима и чистоты воздуха   | Все группы       |
| 5     | Активный отдых                    | -развлечения, праздники;<br>-игры-забавы;<br>-дни здоровья  | Все группы       |
| 6     | Арома-терапия                     | -ароматизация помещений;<br>-арома-медальоны  | Все группы       |
| 7     | Диетотерапия                      | -рациональное питание   | Все группы       |
| 8     | Светоцвето-терапия                | -обеспечение светового режима;<br>-цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса  | Все группы       |
| 9     | Муз.терапия                       | -муз.сопровождение режимных моментов;<br>-муз.оформление фона занятий;<br>-хоровое пение (в том числе звуковое)   | Все группы       |
| 10    | Спец.закаливание                  | -хождение босиком;<br>-обширное умывание;<br>-дорожки здоровья;<br>-дыхательная гимнастика;<br>-сухое обтирание после сна   | Все группы       |
| 11    | Стимулирующая терапия             | -витамины, фитонциды, проф.прививки(по плану оздоровительно-профилактических мероприятий)   | Все группы       |
| 12    | Пропаганда ЗОЖ                    | - беседы;<br>- занятия (ОБЖ)  | Все группы       |

# Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

## Младшие разновозрастные группы:

Приём детей на улице, утренняя гимнастика(с июня по август–на улице)  
Полоскание полости рта после обеда.  
Физкультурные занятия в зале (вносках).  
Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.  
Чесночные «киндеры».  
Фитонциды (лук, чеснок).  
Прогулки: дневная, вечерняя.  
Оптимальный двигательный режим.  
Сон без маек и подушек.  
Дыхательная гимнастика в кроватях.  
Обширное умывание, ходьба босиком.  
Упражнения на профилактику плоскостопия.  
После полдника полоскание полости рта.

## Старшие разновозрастные группы:

Приём детей на улице, утренняя гимнастика(с июня по август–на улице)  
Полоскание полости рта после завтрака обеда.  
Физкультурные занятия в зале(вносках).  
Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.  
Чесночные «киндеры».  
Фитонциды (лук, чеснок).  
Прогулки: дневная, вечерняя.  
Оптимальный двигательный режим.  
Сон без маек и подушек.  
Дыхательная гимнастика в кроватях.  
Закаливание.  
Обширное умывание, ходьба босиком.  
Упражнения на профилактику плоскостопия.  
После полдника полоскание полости рта.

## План мероприятий оздоровления МКДОУ

### «Руднянский детский сад «Сказка» на 2025 – 2026 учебный год

| Содержание мероприятий                            |    |                               |   | Сроки выполнения                                | Ответственный за выполнение |
|---|----|-------------------------------|---|---|-----------------------------|
| 1   | 2  | 3                             | 4   |   |                             |
| <b>Работа с детьми:</b><br><br>общие методы       |    | 1                             | Утренний прием на свежем воздухе  | Июнь-август                                     | Воспитатели                 |
|   |    | 2                             | Ежедневные двухразовые прогулки при любой погоде (температура воздуха не ниже 15 градусов)                                    | В течении года                                  | Воспитатели                 |
|   |    | 3                             | Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе  | Июнь-август                                     | Воспитатели                 |
|   |    | 4                             | Облегчённая одежда детей в группах  | В течении года                                  | Воспитатели                 |
|   |    | 5                             | Проветривание помещений групп во время отсутствия детей   | В течении года                                  | Воспитатели                 |
|   |    | 6                             | Контроль за физическим воспитанием. Закрепление Правильной осанки и профилактика плоскостопия.                                | В течении года                                  | Воспитатели                 |
|   |    | 7                             | Контроль за температурным режимом, за воздушным режимом, режимом дня, за санитарным состоянием в группах, за световым режимом | В течении года                                  | Заведующий<br>Воспитатели   |
| <b>Работа с детьми:</b><br><br>специальные методы |    | 8                             | Босо-хождение   | Июнь-август                                     | Воспитатели                 |
|   |    | 9                             | Солнечные ванны   | Май-август                                      | Воспитатели                 |
|   |    | 10                            | Полоскание полости рта и горла кипячёной водой  | Сентябрь - октябрь, декабрь-январь, март-апрель | Воспитатели                 |
|   | 11 | Витаминотерапия: поливитамины | 2 разавгод– осень, весна  | Заведующий<br>Воспитатели                       |                             |
|   | 12 | Ароматерапия (лук, чеснок)    | Октябрь–декабрь<br>Январь - март  | Заведующий<br>Воспитатели                       |                             |

|                         |    |  |  |                       |
|-------------------------|----|--|--|-----------------------|
|                         | 13 | Лекарственная терапия:<br><br>- вакцина-профилактика   | Период повышенной заболеваемости (октябрь - декабрь)<br>Подготовительный период к гриппу | Медсестра<br>Родители |
|                         | 14 | Усиление санэпидрежима   | Октябрь–декабрь<br>Январь - март   | Помощники воспитателя |
|                         | 15 | Диспансеризация  | Апрель-май   | Медсестра             |
|                         | 16 | Осмотр детей на педикулез и грибковые заболевания  | В течении года   | Воспитатели           |
|                         | 17 | Профилактические прививки  | В течении года   | Медсестра             |
| <b>Работа с кадрами</b> | 18 | Проведение беседы:<br>- с поварами по санитарно-гигиеническим нормами правилам на кухне:<br>- с помощниками воспитателей по санитарно-гигиеническим нормам и правилам получения и раздачи пищи, мытья посуды и уборки групп;<br>- 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 2<br><br>2 раза в месяц<br><br>1 раз в месяц                              | Заведующий            |

|                            |    |  |                   |                           |
|----------------------------|----|--|-------------------|---------------------------|
|                            | 19 | Консультация для технического персонала:<br>- воздушный режим и его значение для здоровья детей,<br>- воспитание культурно-гигиенических навыков   | Октябрь<br>Ноябрь | Заведующий                |
|                            | 20 | Педсовет на тему: «Анализ заболеваемости. Выполнение Программы по ФИЗО».   | Декабрь           | Заведующий<br>Воспитатели |
|                            | 21 | Контроль «Организация закаливающих процедур в группах»   | В течении года    | Заведующий<br>Воспитатели |
|                            | 22 | Контроль за медосмотром сотрудников  | 1 раз в полгода   | Заведующий                |
| <b>Работа с родителями</b> | 23 | Оформление информационных уголков на тему:<br>- инфекционные заболевания;<br>- лечение без лекарств;<br>- физическое воспитание малышей  | В течении года    | Воспитатели               |
|                            | 24 | Родительские собрания на тему: «Здоровый ребёнок»  | Апрель            | Воспитатели<br>Медсестра  |
|                            | 25 | Беседы с родителями на темы:<br>- как уберечь ребёнка от вирусного заболевания;<br>- повышение защитных функций организма<br>- как предупредить травматизму ребёнка;<br>- профилактика энтеробиоза;<br>- другие по необходимости | В течение года    | Медсестра<br>Воспитатели  |