

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол от «03» сентября 2026
№ 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с № 21
 И.В.Тельцова
приказ от 03.09.2026 г. № 118-од



**Комплексный план оздоровительных мероприятий
в группах оздоровительной направленности
МБДОУ д/с №21 на 2026-2027 учебный год**

Организация оздоровительно-профилактической работы в группе оздоровительной направленности.

Группа оздоровительной направленности создана для часто болеющих детей для обеспечения данной группе дошкольников комплекса специальных оздоровительных мероприятий.

В группе оздоровительной направленности осуществляется образование детей в соответствии с образовательной программой ДОУ, обязательной и вариативной её части, а также комплекс санитарно-гигиенических профилактических и оздоровительных мероприятий и процедур.

Медицинский и педагогический персонал ДОУ проводит комплексные мероприятия для часто болеющих детей в группах оздоровительной направленности с учётом состояния их здоровья.

Оздоровительные мероприятия в группах оздоровительной направленности осуществляются в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, продуктивной), в ходе режимных моментов, самостоятельной деятельности детей, во взаимодействии с семьями воспитанников.

Цель оздоровительно-профилактической работы – сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, снижение заболеваемости детей, воспитание потребности в здоровом образе жизни, обеспечение физического и психического благополучия воспитанников.

В систему оздоровительной работы входит:

1. Обеспечение в группах ДОУ соответствующих санитарно-гигиенических условий.
2. Рациональная организация образовательного процесса и режима дня.
3. Проведение закаливающих процедур, обеспечение достаточного уровня физической активности детей.
4. Организация рационального питания детей.
5. Мероприятия по предупреждению нарушений осанки у детей.
6. Профилактика инфекционных и острых респираторных заболеваний.
7. Профилактика нервно-психического напряжения у воспитанников.
8. Организация гигиенического воспитания участников образовательного процесса.
9. Мониторинг здоровья и оценка эффективности оздоровительной работы.
10. Работа с родителями.

№ п\п	Содержание деятельности	Сроки	Ответственные
Обеспечение в группах ДОУ соответствующих санитарно-гигиенических условий			
1.	Соблюдение воздушно-теплового режима: ✓ Сквозное проветривание – допустимое снижение температуры ✓ Контроль температурного режима: Приемная , игровая - 20 С Спальня - 19 С Туалетная - - 20 С	ежедневно ежедневно ежедневно	Заместитель заведующего по АХЧ Младшие воспитатели Воспитатели Медсестра Воспитатели

	Музыкальный и физкультурный залы – 19 С ✓ Обеспечение адекватности одежды детей температурному режиму помещений и улицы	ежедневно	Родители
2.	Соблюдение светового режима: ✓ Обеспечение исправности осветительных приборов ✓ Чистка оконных стекол и осветительной арматуры и светильников	ежедневно 2 раза в год август апрель	Заместитель заведующего по АХЧ Младшие воспитатели
3	Соблюдение санитарных правил: ✓ проведение влажной уборки всех помещений с применением моющих средств ✓ влажная уборка в спальне ✓ влажная уборка в групповой ✓ чистка ковров пылесосом и влажной щеткой ✓ проведение генеральной уборки всех помещений и оборудования ✓ мытье игрушек ✓ смена постельного белья	2 раза в день после дневного сна после каждого приема пищи ежедневно в соответствии с утв. графиком ежедневно в конце дня еженедельно	Младшие воспитатели Младшие воспитатели
Рациональная организация образовательного процесса и режима дня			
1.	Соблюдение утвержденного режима дня: ✓ в адаптационный период ✓ в теплое время года ✓ в холодное время года ✓ в каникулярный период ✓ при карантинах	постоянно	Воспитатели Специалисты
2.	Планирование образовательной деятельности в соответствии с СанПиН и образовательной программой	1 раз в год, с корректировкой в течение года	Старший воспитатель
3.	Строгое соблюдение расписания непосредственно образовательной деятельности	ежедневно	Воспитатели Специалисты

4.	Контроль за соблюдением режима дня, расписанием непосредственно образовательной деятельности	ежедневно	Старший воспитатель
5.	Соблюдение календарного учебного графика	В течение года	Старший воспитатель Воспитатели Специалисты
Проведение закаливающих процедур, обеспечение достаточного уровня физической активности детей			
1.	Разработка модели двигательного режима	сентябрь	Старший воспитатель
2.	Проведение разных видов утренней гимнастики с притоком свежего воздуха в облегченной одежде(тематические игровые комплексы) с использованием упражнений для развития носового дыхания и профилактики ОРЗ	ежедневно	Инструктор по физической культуре
3.	Проведение физкультурных минуток во время занятий: ✓ физкультурные минутки; ✓ динамические паузы (двигательные разрядки); ✓ пальчиковая гимнастика; ✓ гимнастика для глаз; ✓ дыхательная гимнастика. ✓ Элементы релаксации	ежедневно	Воспитатели Специалисты
4.	Проведение оздоровительной гимнастики после сна: ✓ хождение босиком по «дорожке здоровья»; ✓ обширное умывание; ✓ полоскание зева кипяченой охлажденной водой. ✓ дыхательная гимнастика по методике А.Н.Стрельниковой ✓ дыхательные упражнения по методике М.Л.Лазаревой	Ежедневно после сна	Воспитатели
5	Массаж (самомассаж): - ушных раковин; - стоп; - точечный массаж носа - ладоней - массаж горла	Ежедневно после полдника	воспитатели

6.	Обучение детей элементам спортивных игр	в течение года	Воспитатели Инструктор по физической культуре
7.	Организация физкультурных занятий (1 занятие на свежем воздухе)	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре
8.	Организация физкультурных тематических развлечений	1 раза в месяц	Инструктор по физической культуре
9.	Организация физкультурно-игровой среды для двигательной активности детей в течение дня. В теплое время года: ✓ воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года); ✓ хождение босиком по траве.	Ежедневно	Воспитатели
10.	Проведение различных форм активного отдыха: ✓ недели здоровья; ✓ спортивные праздники; ✓ экскурсии; ✓ маршруты выходного дня.	1 раз в квартал 2 раза в год В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели Родители
11.	Участие в конкурсах, фестивалях различного уровня по здоровьесбережению.	В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели

Организация рационального питания детей

1.	Строгое выполнение режима дня	ежедневно	Воспитатель
2.	Организация питания с соблюдением возрастных физиологических норм суточной потребности в основных пищевых веществах	ежедневно	Медсестра
3.	Витаминация 3-го блюда	ежедневно	Медсестра
4.	Составление рекомендаций родителям по составу домашних ужинов	ежедневно	Медсестра
5.	Соблюдение основных принципов рационального питания при составлении меню	ежедневно	Медсестра
6.	Обеспечение безопасности питания	ежедневно	Повар, заместитель

			заведующего по АХЧ, воспитатели, младшие воспитатели
7.	Обучение детей правилам здорового питания	в течении года	Воспитатели,
8.	Формирование культурно-гигиенических навыков у детей	ежедневно	Воспитатель
9.	Контроль организации питания в группах	ежедневно	Медсестра
10.	Соблюдение питьевого режима	ежедневно	Воспитатели Младшие воспитатели
Мероприятия по предупреждению нарушений осанки у детей			
1.	Антропометрия	2 раза в год	Медсестра
2.	Правильный подбор мебели в соответствии с ростом ребенка	2 раза в год	Заведующий МБДОУ Воспитатели
3.	Контроль за правильным использованием мебели ребенком в соответствии с его ростом	ежедневно	Воспитатели
4.	Соблюдение максимально допустимого времени НОД	ежедневно	Воспитатели, специалисты
5.	Контроль за рабочей позой ребенка, обеспечение своевременной смены статических поз, выполнение оптимального двигательного режима	ежедневно	Воспитатели, специалисты
6.	Использование упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия	ежедневно	Воспитатели, Инструктор по физической культуре
Профилактика инфекционных и острых респираторных заболеваний			
1.	Прием в детский сад вновь поступающих детей и сотрудников и их дальнейшая вакцинация в соответствии с действующими нормативными документами	постоянно	Медсестра Заведующий МДОУ
2.	Утренний прием в группе с осуществление фильтра здоровья, раннее выявление и изоляция детей и сотрудников с признаками заболевания	ежедневно	Воспитатель Медсестра
3.	Своевременная организация противоэпидемических мероприятий в группе	по	Медсестра

	(карантин)	эпидемиологическим показаниям	
4.	Строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований к содержанию помещений в детском саду	ежедневно	Младший воспитатель, воспитатель
5.	Профилактика ОРВИ в соответствии с планом профилактических мероприятий: ✓ витаминотерапия (ревит); ✓ луковая, чесночная паста в первые блюда; ✓ ароматерапия (чесночные бусы); ароматизация помещений. ✓ Свето и цветотерапия (световое и цветное обеспечение режимного процесса)	Октябрь- март	Медсестра Воспитатели
	✓ витаминизация третьих блюд; ✓ подбор в группах комнатных растений способствующих очищению воздуха; ✓ режим проветривания и кварцевания группового помещения; ✓ использование разницы температур после дневного сна (под одеялом, гимнастика в кровати без одеяла, хождение по дорожкам «здоровья», одевание в группе);	ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
Профилактика нервно-психического напряжения у воспитанников			
1.	Соблюдение рационального режима дня	ежедневно	Воспитатели
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
3.	Выполнение оптимального двигательного режима	ежедневно	Воспитатели, специалисты
4.	Использование художественной литературы	ежедневно	Воспитатель

		перед сном	
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 специалисты
6.	Организация учебной деятельности по объему и интенсивности адекватной возрасту детям	в течение года	Ст. воспитатель
7.	Использование игр, элементов релаксации и аутотренинга в течение дня	в течение года	Воспитатели Специалисты (педагог-психолог)
Организация гигиенического воспитания участников образовательного процесса			
1.	Работа с детьми: в соответствии с программой по формированию ЗОЖ	в течение года	Воспитатели
Мониторинг здоровья и оценка эффективности оздоровительной работы			
1.	Медицинское обследование специалистами	1 раз в год	Медсестра
2.	Состояние здоровья воспитанников: ✓ посещаемость, заболеваемость; ✓ группы здоровья; ✓ хронические заболевания, Д-учет; ✓ физическое развитие детей.	2 раза в год	Врач
3.	Оценка физического развития каждого ребенка, уровень овладения ОВД	2 раза в год	Врач Медсестра Инструктор по физической культуре
4.	Общая заболеваемость группы	Ежемесячно	Медсестра
5.	Острая заболеваемость группы	Ежемесячно	Медсестра
6.	Заболеваемость детей в случаях, в днях на 1 ребенка	Ежемесячно	Медсестра
7.	Процент часто болеющих детей	Май	Медсестра Врач

8.	Процент детей с хроническими заболеваниями	Сентябрь Май	Медсестра Врач
9.	Распределение детей по группам физического развития	2 раза в год	Врач Медсестра
10.	Распределение детей по группам здоровья	2 раза в год	Врач Медсестра
11.	Процент детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях	Май	Врач Медсестра
12.	Эмоциональное благополучие детей в детском саду: ✓ уровень адаптации вновь поступивших детей к условиям ДОУ; ✓ отношение детей к детскому саду.	Ежегодно	Заведующий Старший воспитатель Фельдшер Психолог Воспитатели
Работа с родителями			
1.	Просветительское направление: ✓ наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки, устные журналы); ✓ собеседование (сбор информации); ✓ анкетирование, тесты, опросы; ✓ беседы; ✓ встречи со специалистами; ✓ газеты; ✓ бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях); ✓ индивидуальные консультации по возникшим вопросам; ✓ круглый стол; ✓ дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее); ✓ знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья.	Ежегодно	Заведующий Старший воспитатель Психолог Воспитатели Медсестра/врач
2.	Культурно - досуговое направление:	Ежегодно	Заведующий

	✓ дни открытых дверей; ✓ совместные праздники и развлечения; ✓ организация вечеров вопросов и ответов.		Старший воспитатель Педагоги
3.	Психофизическое направление. • Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей • Спортивные соревнования. • Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе. • Открытые занятия педагога-психолога . • Тренинги, семинары-практикумы.	Ежегодно	Заведующий Старший воспитатель Педагоги

Ожидаемые результаты планируемой работы:

- снижение уровня заболеваемости;
- закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психосоматического состояния.

Организация жизнедеятельности детей группы оздоровительной направленности в течение дня (младшая группа)

№ п/п	Мероприятия	Время
1.	Утренний приём (с осуществление фильтра здоровья). Игры, индивидуальная работа с детьми.	7:00-8:10
2.	Утренняя гимнастика. Использование разных видов утренней гимнастики (тематические игровые комплексы)	8:10-8:20
3.	Завтрак (обучение детей правилам здорового питания, формирование культурно-гигиенических навыков у детей)	8:20-8:50
4.	Оздоровительно-профилактическая деятельность: витаминотерапия	
5.	Предметная деятельность.	
6.	Организованная образовательная деятельность (проведение физкультурных минуток, динамических пауз во время занятий)	

7.	Второй завтрак (витаминизация рациона питания)	
8.	Подготовка к прогулке. Прогулка (воздушные ванны: одежда соответствует сезону года; хождение босиком по траве в теплое время года)	
9.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (пальчиковые игры, дыхательные упражнения, гимнастика для глаз)	
10.	Подготовка к обеду. Обед (обучение детей правилам здорового питания, формирование культурно-гигиенических навыков у детей)	
11.	Дневной сон.	
12.	Постепенный подъём, оздоровительно-профилактическая деятельность: бодрящая гимнастика, умывание, ходьба по «дорожке здоровья», воздушные ванны.	
13.	Полдник (обучение детей правилам здорового питания, формирование культурно-гигиенических навыков у детей)	
14.	Организованная образовательная деятельность (проведение физкультурных минуток во время занятий)	
15.	Ужин (обучение детей правилам здорового питания, формирование культурно-гигиенических навыков у детей)	
16.	Самостоятельная деятельность детей (выполнение оптимального двигательного режима). Игры, индивидуальная работа с детьми.	
17.	Прогулка. Уход домой.	

**Организация жизнедеятельности детей группы оздоровительной направленности в течение дня
(средняя группа)**

№ п/п	Мероприятия	Время
1.	Утренний приём (с осуществление фильтра здоровья). Игры, индивидуальная работа с детьми.	7:00-8:10
2.	Утренняя гимнастика. Использование разных видов утренней гимнастики (тематические игровые комплексы)	8:10-8:20
3.	Завтрак (обучение детей правилам здорового питания, формирование культурно-гигиенических навыков у детей)	8:20-8:50

4.	Оздоровительно-профилактическая деятельность: витаминотерапия	
5.	Предметная деятельность.	
6.	Организованная образовательная деятельность (проведение физкультурных минуток, динамических пауз во время занятий)	
7.	Второй завтрак (витаминизация рациона питания)	
8.	Подготовка к прогулке. Прогулка (воздушные ванны: одежда соответствует сезону года; хождение босиком по траве в теплое время года)	
9.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (пальчиковые игры, дыхательные упражнения, гимнастика для глаз)	
10.	Подготовка к обеду. Обед (обучение детей правилам здорового питания, формирование культурно-гигиенических навыков у детей)	
11.	Дневной сон.	
12.	Постепенный подъём, оздоровительно-профилактическая деятельность: бодрящая гимнастика, умывание, ходьба по «дорожке здоровья», воздушные ванны.	
13.	Полдник (обучение детей правилам здорового питания, формирование культурно-гигиенических навыков у детей)	
14.	Организованная образовательная деятельность (проведение физкультурных минуток во время занятий)	
15.	Ужин (обучение детей правилам здорового питания, формирование культурно-гигиенических навыков у детей)	
16.	Самостоятельная деятельность детей (выполнение оптимального двигательного режима). Игры, индивидуальная работа с детьми.	
17.	Прогулка. Уход домой.	