

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 449
Ленинского района гор. Екатеринбурга
620144, Российская Федерация, г. Екатеринбург, ул. Фурманова, д. 114 – а
Тел./факс: (343) 257 35 27
mdou449@eduekb.ru, http://detsad449.ru

СОГЛАСОВАНО

врач



В.А. Морозова



УТВЕРЖДЕНО

Заведующим МАДОУ -
детский сад № 449

О.Н. Карпей

Приказ от «06» августа 2023 г. № 63

КОМПЛЕКСНЫЙ ПЛАН
оздоровительных мероприятий
на 2023 – 2024 учебный год
МАДОУ – детского сада № 449

Екатеринбург 2023

Оглавление

1. Задачи	3
2. План оздоровительной работы	4
2.1. Направления оздоровительной работы:.....	4
2.2. План оздоровительных мероприятий на сентябрь	12
2.3. План оздоровительных мероприятий на октябрь	13
2.4. План оздоровительных мероприятий на ноябрь	14
2.5. План оздоровительных мероприятий на декабрь	15
2.6. План оздоровительных мероприятий на январь.....	16
2.7. План оздоровительных мероприятий на февраль	17
2.8. План оздоровительных мероприятий на март	18
2.9. План оздоровительных мероприятий на апрель.....	19
2.10. План оздоровительных мероприятий на май.....	20
3. План летней оздоровительной работы	21
4. Схема дачи препаратов для проведения неспецифической профилактики гриппа и орви	24
4.1. Дети с 3 до 7 лет	24
4.2. Закаливание.....	24
4.3. Температура воздуха в помещениях	24
4.4. График кварцевания групп	24
4.5. Полоскание рта и носоглотки.....	25
4.6. Водное йодно – солевое закаливание	25
4.7. Закаливание водой комнатной температуры	25
4.8. «Босоножье»	25
4.9. «Ленивая гимнастика».....	26
4.10. Упражнение для глаз	26
5. Пальчиковая гимнастика	28
6. Организационная работа.....	31
7. Противоэпидемиологическая работа.....	32
8. Санитарно – просветительная работа с сотрудниками и родителями.	33
9. Форма контроля за выполнением плана работы и реализацией оздоровительных мероприятий.....	34

1. Задачи

- 1.** Повысить качество оздоровительно – воспитательной работы с детьми.
- 2.** Создать условия для физического развития и снижения заболеваемости детей: обеспечивать рациональный режим дня, систему закаливания, оптимальный объем двигательной активности.
- 3.** Постоянно реализовывать основные задачи охраны здоровья, физического воспитания.
 - 3.1.** Укрепления здоровья детей, их нервной системы, зрения, слуха.
 - 3.2.** Формирования правильной осанки.
 - 3.3.** Развития основных видов движения.
 - 3.4.** Стимуляция процессов роста и движения.
- 4.** Добиваться хорошего уровня динамического и статистического равновесия, координации движения, физической выносливости детей.
- 5.** Максимально выполнить план иммунизации детей.
- 6.** Совершенствовать формы медицинской, педагогической пропаганды и санитарно – просветительской работы с родителями.
- 7.** Предупреждение заноса и распространение инфекционных заболеваний в ДОУ.

2. ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

2.1. Направления оздоровительной работы:

1. Административно – хозяйственное.
2. Создание оптимальных условий для нормального протекания физиологически процессов в организме ребенка.
3. Лечебно – профилактическое.
4. Санитарно – просветительское.

№ п/п	Мероприятия	Время проведения	Ответственный
Административно – хозяйственные мероприятия:			
1	Обеспечить ДОУ 100% укомплектованность кадрами.	Сентябрь	Заведующий ДОУ
2	Скоординировать действия медицинского и педагогического персонала в процессе воспитательно – образовательной работы через: <ul style="list-style-type: none">• консультации;• медико – педагогические советы;• производственные собрания.	В течение года по плану	Заведующий ДОУ, завхоз
3	Своевременно устранять неполадки санитарно – технического и электротехнического оборудования.	Постоянно	Заведующий ДОУ, завхоз
4	Обеспечить ДОУ необходимым набором медикаментов, расходного и перевязочного материала, моющих и дезинфицирующих средств.	Сентябрь – октябрь	Заведующий ДОУ, МАУ ДКГБ № 11
5	Строгое соблюдение графика отпусков сотрудников.	Постоянно	Заведующий ДОУ
6	Координировать своевременное прохождение сотрудниками флюорографии, медицинских осмотров, иммунопрофилактики.	Постоянно	Заведующий ДОУ
Создание оптимальных условий для нормального протекания физиологических процессов в организме ребенка			
1	<i>Соблюдение режимных моментов:</i>	Постоянно	Заведующий

	<ul style="list-style-type: none"> • правильно чередовать умственную и физическую нагрузку, трудовую деятельность и отдых детей; • проведение гигиенического воспитания детей, сотрудников ДООУ, родителей. Организация работы по формированию у детей устойчивых стереотипов здорового образа жизни и поведения, несопряженного с риском здоровья. • Систематически и качественно проводить закаливающие процедуры на положительном эмоциональном фоне и тепловом комфорте организма ребенка. 		ДООУ, врач, медсестра, воспитатели
2	<p>Организация питания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Строгое соблюдение санитарных норм и правил на пищеблоке; • Контроль качества получаемых продуктов, условия их хранения, перевозки, сроков реализации; • Контроль технологического, холодильного, производственного оборудования, кухонного инвентаря пищеблока; • Контроль приготовления, качества и реализации готовой пищи; • Строгое соблюдение норм суточного набора продуктов, животного белка, калорийности пищевого рациона; • Проведение С – витаминизации готовой пищи; • Соблюдение питьевого режима детей. 	Постоянно	Заведующий ДООУ, кладовщик, врач, медсестра, воспитатели
Лечебно – профилактические мероприятия:			
1	Осуществление доврачебного и врачебного этапа медико – профилактического осмотра	Один раз в год по стандарту	Врач, медсестра, врачи –

	детей в ДОО (диспансеризация) с оценкой состояния здоровья, рекомендациями по оздоровлению.	наблюдения	специалисты
2	Совместно с участковой службой реабилитация детей, состоящих на диспансерном учете.	По плану оздоровления	Врач, медсестра
3	Целенаправленная работа по подготовке детей к обучению в школе.	В течение года	Врач, медсестра
4	Организация иммунизации детей и сотрудников ДОО в рамках национального календаря профилактических прививок и прививок по эпид. показаниям по Свердловской области.	По региональному календарю проф. прививок СО	Заведующий ДОО, врач, медсестра
5	Работа по профилактике туберкулеза у детей и сотрудников ДОО.	Постоянно	Заведующий ДОО, врач, медсестра
6	Работа по профилактике контактных гельминтозов и протозоозов у детей и сотрудников ДОО.	При формировании групп	Медсестра
7	Организация и проведение целевой программы профилактики гриппа и ОРВИ в ДОО.	Октябрь – март	Врач, медсестра
8	Организация и проведение закаливающих мероприятий в ДОО	Постоянно	Врач, медсестра, воспитатели
9	Организация и проведение противоэпидемических мероприятий в ДОО при заносе инфекционных заболеваний.	При заносе инфекций	Заведующий ДОО, врач, медсестра, воспитатели
10	Осуществление профилактики детского травматизма, нарушение осанки, плоскостопия, близорукости.	Постоянно	Заведующий ДОО, завхоз, врач, медсестра, воспитатели
11	Проведение точечного массажа детям (средняя – подготовительная группа).	Постоянно	Медсестра, воспитатели
12	Программа по снижению острых	Сентябрь –	Заведующий

<p>респираторных заболеваний и гриппа в ДОУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проведение вакцинопрофилактики против гриппа; • Проведение вакцинопрофилактики против пневмококковой, гемофильной инфекции; • Введение масочного режима для сотрудников в эпидемический период по гриппу и ОРВИ; • Контроль утреннего приема детей; • Контроль состояния здоровья сотрудников и детей в течение дня; • Своевременная изоляция заболевших детей и сотрудников ДОУ; • Строгое соблюдение режимных моментов в группах (проветривания, кварцевания, температурного режима, проведения влажной уборки, режима прогулок, двигательной активности, дез. режима); • Проведение курсов витаминотерапии (ревит, гексавит); • Проведения курсов противовирусных препаратов (аксолиновая мазь, анаферон, арбидол); • Употребление в пищу чеснока, лука; • Проведение точечного массажа по Уманской; • Санитарно – просветительная работа с детьми, сотрудниками и родителями по вопросам иммунопрофилактики, укрепление иммунной системы. 	<p>октябрь</p> <p>По национальному календарю</p> <p>В пред и эпидемиологический период по ОРВИ и гриппу</p> <p>Ежедневно Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Октябрь – декабрь Февраль – март Ноябрь – январь</p> <p>В пред и эпидемиологический период</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p>	<p>ДОУ, врач, медсестра, воспитатели</p>
--	---	--

Летне – оздоровительная работа:			
1	<p><i>Организационная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Перевод ДООУ на летний режим работы с максимальным пребыванием детей на свежем воздухе; • Проведение педагогического совета на тему «Оздоровительная работа в ДООУ в летний период»; • Проведение производственного совещания «Охрана жизни и здоровья детей в летний период»; • Проведение административно – хозяйственных мероприятий по благоустройству и озеленению участков ДООУ; • Организация проведения спортивных праздников; • Подведение итогов летнее – оздоровительной кампании. 	Май	Заведующий ДООУ, завхоз, врач, медсестра, воспитатели
2	<p><i>Санитарно – гигиенические мероприятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Отработка питьевого режима в летний период; • Закаливающие мероприятия в летний период; • Строгий контроль за организацией питания в летний период; • Контроль всех режимных моментов в ДООУ; • Контроль за личной гигиеной детей и сотрудников. 	Май	Заведующий ДООУ, медсестра
3	<p><i>Лечебно – оздоровительные мероприятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Введение в питание детей свежей зелени, фруктов, соков, овощей; 	Июнь – август	Заведующий ДООУ, врач, медсестра, кладовщик,

	<ul style="list-style-type: none"> • Проведение физкультурных мероприятий, гимнастики на свежем воздухе; • Проведение физкультурных праздников; • Оценка физического развития детей в начале и по окончании летне – оздоровительной кампании. 		инструктор по физическому воспитанию, воспитатели
4	<i>Санитарно – просветительная работа с детьми, сотрудниками и родителями по сохранению и укреплению здоровья детей.</i>	Май – август	Заведующий ДОУ, врач, медсестра
Санитарно – просветительная работа:			
1	<p><i>С родителями:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ознакомление родителей с режимом работы, правилами посещения, санитарными требованиями к дошкольному учреждению; • Проведение «Школы матери» для родителей вновь поступивших детей; • Проведение родительских собраний на тему: <ul style="list-style-type: none"> - оздоровление детей в ДОУ; - подготовка детей к школе; - оздоровление детей в летний период; - профилактика клещевого энцефалита; - профилактика гельминтозов; - профилактика кишечных инфекций и пищевых отравлений; - питание детей в дошкольном учреждении и дома; - профилактика гриппа и респираторных заболеваний; - профилактика травматизма; - закаливание детей; 	По графику	Заведующий ДОУ, врач, медсестра

	- профилактика туберкулеза; Иммунопрофилактика детей и взрослых.		
2	<p>С сотрудниками:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проведение тех. учебы с сотрудниками «Санитарные нормы и правила в дошкольном учреждении»; • Профилактика заноса инфекционных заболеваний в ДОУ; • Профилактика кишечных инфекционных заболеваний и пищевых отравлений; • Профилактика педикулеза и чесотки; • Профилактика туберкулеза; • Профилактика ВИЧ – инфекций; • Организация и проведение противозидемиологических мероприятий при заносе инфекций в ДОУ; • Соблюдение режимных моментов в ДОУ; • Вопросы иммунопрофилактики; • Профилактика травматизма; • Система закаливания в ДОУ. 	По графику	Заведующий ДОУ, врач, медсестра
3	<p>С детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обучение детей санитарно – гигиеническим навыкам; • Занятия по охране жизнедеятельности (профилактика травматизма, отравлений); • Здоровый образ жизни; • Профилактика острых респираторных заболеваний; • Профилактика кишечных заболеваний; 	По графику	Заведующий ДОУ, врач, медсестра

	<ul style="list-style-type: none">• Клещевой энцефалит и его профилактика;• Профилактика гельминтозов;• Профилактика ВИЧ – инфекций.		
--	--	--	--

2.2. ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА СЕНТЯБРЬ

№ п/п	Наименование мероприятия	Кратность проведения	Группа, подлежащая мероприятию
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно, после приема детей	
2	Кварцевания и проветривания групп и залов	Ежедневно по графику	
3	Гигиенические водные процедуры (умывание, мытье рук)	Ежедневно	
4	Физкультминутка	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия	
5	С – витаминизация третьих блюд	Ежедневно	
6	Гимнастика после пробуждения	Ежедневно, после дневного сна	
7	Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно после дневного сна	
8	Режим прогулок	Ежедневно 3 – 4 часа	
9	Витаминотерапия	По назначению врача	

2.3. ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ОКТЯБРЬ

№ п/п	Наименование мероприятия	Кратность проведения	Группа, подлежащая мероприятию
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно, после приема детей	
2	Кварцевания и проветривания групп и залов	Ежедневно по графику	
3	Гигиенические водные процедуры (умывание, мытье рук)	Ежедневно	
4	Физкультминутка	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия	
5	С – витаминизация третьих блюд	Ежедневно	
6	Гимнастика после пробуждения	Ежедневно, после дневного сна	
7	Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно после дневного сна	
8	Режим прогулок	Ежедневно 3 – 4 часа	
9	Витаминотерапия	По назначению врача	

2.4. ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА НОЯБРЬ

№ п/п	Наименование мероприятия	Кратность проведения	Группа, подлежащая мероприятию
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно, после приема детей	
2	Кварцевания и проветривания групп и залов	Ежедневно по графику	
3	Гигиенические водные процедуры (умывание, мытье рук)	Ежедневно	
4	Ионизация воздуха настоем чеснока	Ежедневно по 15 минут в течение 14 дней	
5	Физкультминутка	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия	
6	С – витаминизация третьих блюд	Ежедневно	
7	Гимнастика после пробуждения	Ежедневно, после дневного сна	
8	Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно после дневного сна	
9	Режим прогулок	Ежедневно 3 – 4 часа	
10	Ревит, Гексавит	Ежедневно, в течение 10 дней	
11	Вакцинация против гриппа	По графику	

2.5.ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ДЕКАБРЬ

№ п/п	Наименование мероприятия	Кратность проведения	Группа, подлежащая мероприятию
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно, после приема детей	
2	Кварцевания и проветривания групп и залов	Ежедневно по графику	
3	Гигиенические водные процедуры (умывание, мытье рук)	Ежедневно	
4	Ионизация воздуха настоем чеснока	Ежедневно по 15 минут в течение 14 дней	
5	Физкультминутка	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия	
6	С – витаминизация третьих блюд	Ежедневно	
7	Гимнастика после пробуждения	Ежедневно, после дневного сна	
8	Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно после дневного сна	
9	Режим прогулок	Ежедневно 3 – 4 часа	
10	Ревит, Гексавит	Ежедневно, в течение 10 дней	
11	Вакцинация против гриппа	По графику	

2.6. ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ЯНВАРЬ

№ п/п	Наименование мероприятия	Кратность проведения	Группа, подлежащая мероприятию
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно, после приема детей	
2	Кварцевания и проветривания групп и залов	Ежедневно по графику	
3	Гигиенические водные процедуры (умывание, мытье рук)	Ежедневно	
4	Ионизация воздуха настоем чеснока	Ежедневно по 15 минут в течение 14 дней	
5	Физкультминутка	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия	
6	С – витаминизация третьих блюд	Ежедневно	
7	Гимнастика после пробуждения	Ежедневно, после дневного сна	
8	Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно после дневного сна	
9	Режим прогулок	Ежедневно 3 – 4 часа	
10	Оксолиновая мазь в носовые ходы	Ежедневно, перед выходом на улицу	

2.7. ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ФЕВРАЛЬ

№ п/п	Наименование мероприятия	Кратность проведения	Группа, подлежащая мероприятию
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно, после приема детей	
2	Кварцевания и проветривания групп и залов	Ежедневно по графику	
3	Гигиенические водные процедуры (умывание, мытье рук)	Ежедневно	
4	Ионизация воздуха настоем чеснока	Ежедневно по 15 минут в течение 14 дней	
5	Физкультминутка	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия	
6	С – витаминизация третьих блюд	Ежедневно	
7	Гимнастика после пробуждения	Ежедневно, после дневного сна	
8	Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно после дневного сна	
9	Режим прогулок	Ежедневно 3 – 4 часа	
10	Оксолиновая мазь в носовые ходы	Ежедневно, перед выходом на улицу	

2.8. ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА МАРТ

№ п/п	Наименование мероприятия	Кратность проведения	Группа, подлежащая мероприятию
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно, после приема детей	
2	Кварцевания и проветривания групп и залов	Ежедневно по графику	
3	Гигиенические водные процедуры (умывание, мытье рук)	Ежедневно	
4	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно, во время занятий	
5	Физкультминутка	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия	
6	С – витаминизация третьих блюд	Ежедневно	
7	Гимнастика после пробуждения	Ежедневно, после дневного сна	
8	Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно после дневного сна	
9	Режим прогулок	Ежедневно 3 – 4 часа	

2.9. ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА АПРЕЛЬ

№ п/п	Наименование мероприятия	Кратность проведения	Группа, подлежащая мероприятию
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно, после приема детей	
2	Кварцевания и проветривания групп и залов	Ежедневно по графику	
3	Гигиенические водные процедуры (умывание, мытье рук)	Ежедневно	
4	Физкультминутка, пальчиковая гимнастика	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия	
5	С – витаминизация третьих блюд	Ежедневно	
6	Гимнастика после пробуждения	Ежедневно, после дневного сна	
7	Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно после дневного сна	
8	Режим прогулок	Ежедневно 3 – 4 часа	

2.10. ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА МАЙ

№ п/п	Наименование мероприятия	Кратность проведения	Группа, подлежащая мероприятию
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно, после приема детей	
2	Кварцевания и проветривания групп и залов	Ежедневно по графику	
3	Гигиенические водные процедуры (умывание, мытье рук)	Ежедневно	
4	Физкультминутка	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия	
5	С – витаминизация третьих блюд	Ежедневно	
6	Гимнастика после пробуждения	Ежедневно, после дневного сна	
7	Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно после дневного сна	
8	Режим прогулок	Ежедневно 3 – 4 часа	

3. ПЛАН ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Цель: эффективно использовать благоприятное для укрепления здоровья детей время летнего отдыха.

Задачи:

1. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
2. Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей, их нравственное воспитание, развитие любознательности, формирование культурно – гигиенических и трудовых навыков.
3. Осуществить педагогическое и медицинское просвещение родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

№ п/п	Мероприятие	Ответственное лицо	Время проведения
1	Переход на летний период с максимальным пребыванием детей на свежем воздухе (утренний прием на улице и т.д.)	Заведующий ДОУ, медсестра, воспитатели, инструктор по физ. воспитанию	Июнь
2	Соблюдение питьевого режима	Воспитатели	Ежедневно
3	Осмотр детей	Воспитатели, медсестра	Ежедневно
4	Закаливающие мероприятия: – Водные процедуры (обширное умывание, полоскание ротовой полости кипяченой водой, обливание ног); – Босохождение по траве и по нестандартному физ.оборудованию; – Воздушные и солнечные ванны.	Воспитатели, медсестра	Ежедневно
5	Витаминация блюд за счет	Кладовщик,	Ежедневно

	соков, фруктов, овощей, зелени.	медсестра	
6	3 – х кратные прогулки в соответствующей одежде, обязательные головные уборы.	Воспитатели	Ежедневно
7	Регулярная смена наглядной агитации по соответствующим темам.	Медсестра	Еженедельно
8	Массаж. ЛФК.	По назначению врача	Физиотерапевт Медсестра
9	Ознакомление детей и беседы на тему: <ul style="list-style-type: none"> • «Болезни грязных рук»; • «ядовитые грибы и растения»; • «Наш друг светофор»; • «Закаляйся, если хочешь быть здоров!». 	Начало июня и в течение ДОЛ	Воспитатели, медсестра
10	Активировать работу с родителями: <ul style="list-style-type: none"> • По организации в домашних условиях детского досуга, режима питания; • По профилактике пищевых отравлений; • По предотвращению детского травматизма. 	Начало июня и в течение ДОЛ	Воспитатели
11	Игровая деятельность с детьми согласно требованиям программы	Ежедневно	Воспитатели
12	Инструктаж сотрудников детского сада по темам: <ul style="list-style-type: none"> • Охраны жизни и здоровья детей; 	Май – июнь	Заведующий ДОУ, врач, медсестра

	<ul style="list-style-type: none"> • Охрана труда и выполнение требований ТБ на рабочем месте; • Предупреждение детского травматизма; • Предупреждение отравлений детей ядовитыми растениями и грибами; • Профилактика пищевых отравлений и кишечных инфекций; • Оказание неотложной помощи; • Профилактика клещевого энцефалита; • Закаливающие мероприятия; • Сан. – эпид. режим в ДОУ 		
13	<p>Осмотр детей и сотрудников на наличие гнойничковых заболеваний и кишечных инфекций:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тщательный утренний прием; • Опрос о состоянии детей. 	Ежедневно	Медсестра, воспитатель

4. СХЕМА ДАЧИ ПРЕПАРАТОВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА И ОРВИ

4.1. ДЕТИ С 3 ДО 7 ЛЕТ

Препараты	Дата	Возраст	Дозировка
Ревит	01.10 – 26.10 10 дней	с 3 до 7 лет	По 2 драже после еды через день
Анаферон	29.10 – 30.11 25 дней	с 3 до 7 лет	По 1 таблетке 1 раз в день сублингвально
Гексавит	03.12 – 28.12 12 дней	с 3 до 7 лет	По 2 драже после еды через день
Анаферон	14.01 – 15.02 25 дней	с 3 до 7 лет	По 2 драже после еды через день
Ревит	18.02 – 13.03 12 дней	с 3 до 7 лет	По 2 драже после еды через день

4.2. Закаливание

Сквозное проветривание:

- Без детей (утром и вечером, перед занятием, во время прогулки, во время сна) в течение 15 минут, при $t = - 20\text{ C}^{\circ}$. 3 – 5 минут.
- В присутствии детей – одностороннее открытие окон:
При $t = + 18\text{ C}^{\circ}$, не сильный ветер, солнечная погода – открыть все окна;
При $t = + 18\text{ C}^{\circ}$, сильный ветер – открыть один оконный проем;
При t ниже 16 C° , при сильном ветре – одна фрамуга открыта постоянно.
Ежедневно – свето – воздушная ванна во время утренней гимнастики, до и после сна, при физкультурных занятиях.

4.3. Температура воздуха в помещениях

3 – 5 лет $t = 19 – 20\text{ C}^{\circ}$

5 – 7 лет $t = 18 – 19\text{ C}^{\circ}$

При t меньше 19 C° для младших и 18 C° для старших следует утеплить одежду;

При $t = 15 – 16\text{ C}^{\circ}$ надеть колготки, шерстяную кофту;

При t выше $21 – 22\text{ C}^{\circ}$ одежда – майка, трусы

4.4. График кварцевания групп

7.30 – 30 минут

9.00 – 30 минут

12.00 – 60 минут

15.00 – 60 минут

17.00 – 30 минут

4.5. Полоскание рта и носоглотки

После приема пищи, кипяченой водой (1/2 стакана)

4.6. Водное йодно – солевое закаливание

Оборудование: ребристая доска, коврик с шипами и д.р., сухое одеяло, термометры, 10 литров воды + 400 гр. поваренной соли + 20 миллиграмм 5% спиртового раствора йода (можно морскую соль).

После дневного сна!

Основная группа: таз, вода 40 С°, дети топчутся от 30 секунд до 2 – х минут, каждые два дня вода снижается на 1 С°, доводится до 20 С°. Сухое обтирание.

Ослабленная группа и дети впервые: то же самое при 40 С°, на дне коврик с шипами (10 литров воды).

4.7. Закаливание водой комнатной температуры

Оборудование: таз, массажный коврик, термометр, раствор марганца.

В 7.30 налить холодную воду в таз, до 15 часов вода становится комнатной температуры, на дно положить массажный коврик, в воду добавить 2 – 3 капли раствора марганца для профилактики грибковых заболеваний, длительность процедуры – 4 – 5 минут.

Дети, после болезни, получают в течение двух недель щадящее закаливание (полоскание рта, носоглотки, закаливание воздухом, умывание рук, дыхательная гимнастика).

После процедуры – сухое отпирание обязательно.

Летом, при $t + 23\text{ С}^\circ$ общее обливание после прогулки водой $t = 35\text{ С}^\circ$.

4.8. «Босоножье»

Это закаливающее средство повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и переохлаждению.

Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом.

Желательно начинать в теплый период года.

Время ходьбы и дозировка				
Группа	Теплый период	Время	Холодный период	Время
Ранний возраст	Ходьба и бег по одеялу и	5 – 30 минут	Ходьба и бег по ковру в носках	5 – 30 минут

	деревянному настилу			
Младшая группа	Ходьба и бег по теплому песку и траве	5 – 45 минут	Ходьба по ковру	5 – 30 минут
Средняя группа	Ходьба и бег мокрому и сухому песку, траве, асфальту	5 – 60 минут	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу. Бег босиком по полу	5 – 30 минут
Старшая группа	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	5 – 90 минут	Ходьба и бег босиком по полу группы	5 – 30 минут
Подготовительная группа	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	От 5 минут и неограниченно	Свободный бег и ходьба в группе	5 – 30 минут

4.9. «Ленивая гимнастика»

1. Спокойно сделать вдох, выдох полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцы в кулаки.
4. Хорошо потянитесь всем телом.
5. Разотрите ладони до появления тепла.
6. «Умойте» лицо и шею теплыми ладонями.
7. Прогнитесь.
8. Сели.
9. Пожелать всем добра и радости.

4.10. Упражнение для глаз

Каждое упражнения проводить по 10 минут.

После упражнений воздержаться от чтения в течение 20 минут.

1. Вращение глаз:

- Принять удобную позу;
- Посмотреть вверх и очень медленно переводить взор по часовой стрелке (движение глаз должно быть плавным);
- Постепенно повторять по 2 – 3 поворота по часовой стрелке и против часовой стрелки;

- Расслабить глаза.

2. Фиксация взгляда на плечи:

- Сидя, направить взгляд в сторону левого и правого плеча;
- Сосредоточить взгляд, не моргая на плечи поочередно;
- Расслабить глаза.

5. Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма к простудным заболеваниям, а так же средством управления своим телом, что предотвращает возникновение детских неврозов.

Для детей 3 – го года жизни.

1. «Ладушки».

Цель: развитие мелких движений кисти, чувства ритма.

Ход: ребенок выполняет хлопки в ладоши, вначале подражая взрослому, потом по его словесному указанию (перед собой, за спиной, над головой) в положении стоя, сидя на корточках.

2. «Игра с пальчиками».

Цель: развитие подвижности пальцев рук.

Ход: взрослый читает стихи, сопровождая чтение последовательным загибанием пальцев на обеих руках. Ребенок повторяет.

3. «Оладушки».

Цель: развитие подвижности пальцев, умение двигаться в соответствии со словами.

Ход: ребенок под песенку взрослого повторяет за ним движения.

Пальчик о пальчик – тук да тук (2 раза).

Хлопай, хлопай, хлопай (хлопают в ладоши).

Ножками топай, топай (2 раза).

Спрятались, спрятались (закрывают лицо руками).

Пальчик о пальчик (2 раза).

Для детей 4 – го года жизни.

1. «Ладони на столе»

На счет «раз» - пальцы врозь, «два» - вместе.

2. «Пальчики здороваются»

На счет «раз, два, три, четыре, пять» поочередно соединяются пальцы обеих рук – большой с большим и т.д.

3. «Ладонки – кулачок – ребро».

На счет «раз» - ладонки, на счет «два» - сжимают кулачок, на счет «три» - ставят руки на ребро.

4. «Человечек».

Указательный и средний пальцы сначала правой, потом левой руки бегают по столу.

5. «Очки».

Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко. Колечки поднести к глазам.

«Бабушка очки надела
И внучонка разглядела».

Для детей 5 – го года жизни.

1. «Лодка».

Лодочка плывет по речке,
Оставляя на воде колечки.

Обе ладони направлены на ребро, большие пальцы прижаты к ладоням (как ковшик).

2. «Пароход».

Пароход плывет по речке
И пытит он словно печка.

Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты как ковшик, а большие пальцы подняты вверх.

3. «Шарик».

Все пальцы обеих рук в «щепотке» и соприкасаются кончиками.

В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара.

Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.

4. «Замок».

Ладони прижаты друг к другу. Пальцы переплетены. Перебираем ими.

Пальцы сплетем, и замок мы получим.

Повторим еще и получится лучше.

Для детей 6 – го года жизни.

1. «Флажок».

Четыре пальца (указательный, средний, безымянный, мизинец) – вместе, большой опущен вниз. Тыльная сторона к себе. Я в руке флажок держу
И ребятам им машу.

2. «Домик».

Ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются;
Средний палец левой руки поднят вверх, кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию.
Дом стоит с трубой и крышей,
На балкон гулять я вышел.

3. «Стул».

Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе). Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук на счет «раз».
Ножка, спинка и сиденье –
Вот вам стул на удивленье.

4. «Грабли».

5. Ладони на себя, пальчики переплетены между собой, выпрямлены и тоже направлены на себя.
Листья падают в саду,
Я их граблями смету.

6. Организационная работа.

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственный
1	- Отчет по работе ДООУ за прошедший год - Определить задачи на новый год	Январь	Врач
2	Анализ острой заболеваемости детей.	Ежеквартально	Медсестра
3	Анализ состояния здоровья детей.	Два раза в год	Врач
4	Анализ работы по подготовке детей в школу.	Май	Врач Медсестра
5	Контроль за организацией питания в ДООУ.	Ежемесячно	Медсестра
6	Организация диспансеризации детей в декретированные возраста.	По графику	Врач Медсестра

7. Противоэпидемиологическая работа.

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственный
1	Вновь поступающих сотрудников допускать к работе только после прохождения медицинского осмотра и отрицательного бак. анализа	Регулярно	Заведующий ДОУ Медсестра
2	Осуществлять контроль за сдачей санитарного минимума сотрудниками в СЭС.	По графику	Заведующий ДОУ Медсестра
3	Тщательно проводить утренний прием детей: осмотр, опрос, термометрия, обязательное заполнение журнала утреннего приема.	Ежедневно	Воспитатель Медсестра
4	Выяснять причину отсутствия ребенка в первые сутки.	Ежедневно	Воспитатель Медсестра
5	Осуществлять контроль за питьевым режимом, за графиком текущей уборки.	Ежедневно	Заведующий ДОУ Врач Медсестра
6	Иметь запас дезинфицирующих средств в достаточном количестве.	Постоянно	Заведующий ДОУ Завхоз
7	Следить за санитарным состоянием прилегающей территории.	Ежедневно	Заведующий ДОУ Завхоз

8. Санитарно – просветительная работа с сотрудниками и родителями.

№ п/п	Мероприятие	Срок	Ответственный
1	Соблюдение сан. эпид. режима	Январь	Врач Медсестра
2	Профилактика туберкулеза	Январь	
3	Здоровый образ жизни: <ul style="list-style-type: none"> • Закаливание; • Организация питания; • Посещение бассейна; • Вредные привычки. 	Февраль	
4	Йододефицитные состояния. Профилактика.	Март	
5	Охрана зрения	Март	
6	ВИЧ – инфекция. Гепатиты. Профилактика.	Апрель	
7	Клещевой энцефалит. Профилактика.	Апрель	
8	Профилактика костно – мышечной патологии.	Май	
9	Профилактика ОКИ.	Июнь	
10	Профилактика детского травматизма.	Июнь	
11	Профилактика отравлений ягодами, грибами, цветами.	Июль	
12	Природные факторы здоровья.	Июль	
13	Профилактика пищевых отравлений.	Август	
14	Гельминтозы. Профилактика.	Сентябрь	
15	Чесотка, микроспория, педикулез.	Октябрь	
16	Воздушно – капельные инфекции.	Ноябрь	
17	Подготовка к каникулам: Правила поведения на горках, катках и т.д.	Декабрь	

9. Форма контроля за выполнением плана работы и реализацией оздоровительных мероприятий.

Контроль за выполнением плана работы и реализацией оздоровительных мероприятий осуществляет администрация ДОУ, медицинский персонал, ответственные лица за соответствующие мероприятия.

По итогам проверки составляются отчетные формы в виде графиков, таблиц, регулярно ведется документация в соответствии с требованиями к определенному мероприятию.

Контроль за организацией питания:

- Четкое заполнение журналов бракеража готовой и сырой продукции;
- Ежедневное заполнение журнала по хранению и срокам реализации продуктов, учет накладных;
- Ежедневное заполнение накопительной ведомости;
- Ежемесячный отчет в органы Госсанэпиднадзора.

Контроль за выполнением сан. эпид. режима и режимных моментов:

- Ежедневное заполнение журнала по текущей уборке, работе бактерицидных ламп;
- Ежедневное соблюдение режимных моментов в утвержденном порядке по графику;
- Ежедневное заполнение журнала учета санитарного состояния пищеблока;
- Ежегодные медицинские осмотры с регистрацией в медицинской книжке каждого сотрудника.

Контроль за оздоровительной работой:

- Четкое заполнение формы № 63 на каждого ребенка в соответствии с требованиями и проведенными мероприятиями.

Контроль за сан. – просвет работой:

- Проведение цикла лекций с родителями;
- Проведение тех. учебы с сотрудниками и заполнение соответствующего журнала.