

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 527
(МБДОУ детский сад № 527)

пер. Утренний, д. 6, Екатеринбург, Свердловская область, 620025
Тел./факс: (343) 226-89-10
e-mail: mdou527@eduekb.ru; <https://527.tvoysadik.ru>
ОКПО 95003774; ОГРН 1069672044640; ИНН/КПП 6672207536/668501001

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол от «28» августа 2025 г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
МБДОУ детского сада № 527
от «29» августа 2025 г. № 38/2-о

Заведующий
МБДОУ детским садом № 527
_____ Л.М. Костицына

**Комплексный план оздоровительных мероприятий
в МБДОУ детском саду № 527 на 2025-2026 учебный год**

Екатеринбург
2025

№ п/п	Содержание		Возраст	Периодичность выполнения	Ответственные	Время	Контроль
Оптимизация режима							
1	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима		с 2 до 7(8)	При поступлении	Воспитатели, педагог-психолог, медработники	В течение года	
2	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей		с 3 до 7(8)	При поступлении	Медработники	В течение года	
3	Соблюдение режима дня		Все группы	Ежедневно	Педагоги	В течение года	
Организация двигательного режима							
4	Физкультурные занятия	в помещении	с 2 до 3	3 раза в неделю	Воспитатели, инструктор по физической культуре	В течение года	
			с 3 до 7(8)	2 раза в неделю			
		на воздухе	с 3 до 7(8)	1 раз в неделю (при низкой температуре проводится в помещении)			
5	Утренняя гимнастика (в теплое время года на воздухе)		Все группы	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре	В течение года	
6	«Ленивая» гимнастика после дневного сна		Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года	
7	Прогулки с включением подвижных игр и индивидуальных упражнений		Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года	
8	Музыкально-ритмические занятия		Все группы	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель, воспитатели	В течение года	
9	Самостоятельная двигательная деятельность детей		Все группы	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе	Воспитатели	В течение года	
10	Физкультурный досуг		Все группы	1 раз в месяц	Воспитатели, инструктор по физической культуре	В течение года	
11	Спортивный праздник		Все группы	2-3 раза в год	Воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре	Сентябрь, февраль, июнь	
12	День Здоровья		Все группы	2 раза в год	Воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре	Декабрь, август	

13	Гимнастика для глаз	Все группы	Во время занятий	Воспитатели	В течение года	
14	Пальчиковая гимнастика	Все группы	3-4 раза в день	Воспитатели, учителя-логопеды	В течение года	
15	Оздоровительный бег	Со средней группы	Ежедневно во время прогулок	Воспитатели, инструктор по физической культуре	С апреля по ноябрь на улице	
16	Спортивные игры	Все группы	Ежедневно во время прогулок	Воспитатели, инструктор по физической культуре	В течение года	
17	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Все группы	Ежедневно во время прогулок	Воспитатели	В течение года	
18	Физкультминутка	Все группы	Ежедневно во время занятия	Воспитатели	В течение года	
19	Ритмопластика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели музыкальный руководитель	В течение года	
20	Психогимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог	В течение года	
21	Игротерапия	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года	
22	Ходьба на лыжах	с 5 до 7(8)	В зимнее время, 2-3 раза в неделю	Воспитатели, инструктор по физической культуре	В течение года	
23	Элементы дыхательной гимнастики по А. Стрельниковой	Все группы	Ежедневно	Педагоги	В течение года	
24	Тематические беседы и познавательные занятия	Все группы	1 раз в неделю	Воспитатели	В течение года	
25	Народные спортивные игры (городки)	с 5 до 7(8)	1 раз в неделю	Воспитатели	В течение года	
26	Туристические прогулки	с 5 до 7(8)	1 раз в квартал, в летний период - 1 раз в месяц	Воспитатели	В течение года	
27	Катание на самокатах	с 3 до 7(8)	Ежедневно	Воспитатели	Июнь-август	
Охрана психического здоровья						
28	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Все группы	Ежедневно	Педагоги	В течение года	
29	Игры на формирование положительных взаимоотношений в группе	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог	В течение года	
30	Организация микроклимата психологического комфорта в группе	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог	В течение года	

31	Музыкальное сопровождение режимных моментов и организованной деятельности	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года	
Оздоровительно - профилактические мероприятия						
32	Массаж «9 волшебных точек» (по Уманской)	Все группы	3-4 раза в день	Воспитатели	Сентябрь-май	
33	Оксолиновая мазь (с согласия родителей (законных представителей))	Все группы	Ежедневно перед прогулкой	Воспитатели	Ноябрь - декабрь, март - апрель	
34	Кварцевание помещений	Ежедневно	По графику	Младшие воспитатели, музыкальный руководитель	В течение года	
35	Режим проветривание помещений	Все группы	В течение дня ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели	В течение года	
36	Температурно-воздушный режим	Все группы	В течение дня ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели	В течение года	
37	Использование увлажнителей воздуха	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	Сентябрь - май	
38	Световое и цветное сопровождение среды	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели	В течение года	
39	Чесночные или луковые закуски	Все группы	Во время обеда	Воспитатели	Ноябрь - апрель	
40	Ношение чесночных «талисманчиков»	Все группы	В течение дня	Воспитатели	Октябрь - апрель	
41	Ароматизация помещений (чеснок)	Все группы	В течение дня ежедневно	Младшие воспитатели	Октябрь - апрель	
42	Настойка шиповника (третье блюдо)	Все группы	По меню	Повара	В течение года	
43	Изготовление витаминизированных третьих блюд (Витошка)	Все группы	Ежедневно	Повара, кладовщик	В течение года	
44	Второй завтрак (сок, фрукты)	Все группы	Ежедневно	Повара, кладовщик	В течение года	
45	Рациональное питание	Все группы	Ежедневно	Повара, кладовщик	В течение года	
Закаливающие мероприятия (с учетом состояния здорового ребенка)						
46	Воздушные ванны	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года	
47	Воздушные ванны на прогулке	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	Июнь-август	
48	Соответствие одежды сезону года	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года	
49	Утренний прием на воздухе	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	Апрель-октябрь	
50	Дозированные солнечные ванны	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	Июнь-август	
51	Хожение босиком по траве, песку	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	Июнь-август	
52	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	Все группы	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	Сентябрь - май	

53	Обширное умывание	С младшей группы	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	Апрель-сентябрь	
54	Солевые дорожки (закаливание)	Все группы	После сна	Воспитатели	Сентябрь - май	
55	Контрастное обливание ног	Все группы	После прогулки	Воспитатели, младшие воспитатели	Июнь-август	
56	Игры с водой	Все группы	Во время прогулки или в группе	Воспитатели	Июнь-август	
57	Полоскание ротовой полости кипяченой водой комнатной температуры	Со старшей группы	После приема пищи	Воспитатели, младшие воспитатели	В течение года	
58	Дневной сон при открытых фрамугах	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели	Июнь-август	
59	Сон без маек	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года	
Обеспечение здорового образа жизни						
60	Занятия по здоровому образу жизни	Все группы	1 раз в неделю	Воспитатели	В течение года	
61	Реализуется в совместной деятельности, в образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов	Все группы	В течение дня ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели	В течение года	
62	Оптимизация двигательного режима, организация рационального питания	Все группы	В течение дня ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели	В течение года	
Работа с родителями						
63	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях	Все группы	По плану работы	Воспитатели	В течение года	
64	Консультации	Все группы	По плану работы	Воспитатели	В течение года	
65	Выступления на родительских собраниях	Все группы	По плану работы	Воспитатели, заведующий, заместитель, врач, медсестра	В течение года	
66	Родительская газета «От советов до ответов»	Все группы	По плану работы	Воспитатели, заведующий, заместитель	В течение года	
67	Совместные походы, туризм	Со старшей группы	По плану работы	Воспитатели, младшие воспитатели	В течение года	
68	Онлайн консультирование	Все группы	По плану работы	Воспитатели, заведующий, заместитель	В течение года	
69	Онлайн-зарядка	С младшей группы	По плану работы	Воспитатели	В течение года	

70	Пропаганда здорового образа жизни (консультации, беседы, информационные листы)	Все группы	По плану работы	Воспитатели, заместитель заведующего	В течение года	
Мониторинг физического развития детей						
71	Диагностика физического развития	В соответствии с ООП ДО	По плану работы	Воспитатели	2 раза в год	
72	Диагностика физической подготовленности	В соответствии с ООП ДО	По плану работы	Воспитатели	2 раза в год	
Мероприятия по профилактике и коррекции нарушений осанки и плоскостопия						
73	Корригирующая гимнастика	Все группы	На физкультурных и индивидуальных занятиях, в утренние часы по циклограмме	Воспитатели	В течение года	
74	Самомассаж	С младшей группы	В утренние часы по циклограмме	Воспитатели	В течение года	
Мероприятия с ближайшим социальным окружением						
75	Участие в спортивном мероприятии «Лыжня России»	По желанию родителей	Ежегодно	Воспитатели, инструктор по физической культуре	Февраль	
76	Участие в городском конкурсе «Здоровье»	Подготовительная группа	Ежегодно	Воспитатели, инструктор по физической культуре	Ноябрь - февраль	
77	Участие в спортивных мероприятиях, проводимых в ДОЦ «Авиарботников»	Старший дошкольный возраст	По плану работы ДОЦ «Авиарботников»	Воспитатели, инструктор по физической культуре	В течение года	
78	Участие в спортивных мероприятиях, проводимых в детском клубе «Прайд»	Старший дошкольный возраст	По плану работы детского клуба	Воспитатели, инструктор по физической культуре	В течение года	

Организационно-содержательная деятельность персонала Учреждения по обеспечению условий сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста в ходе реализации Программы
(в соответствии с функциональными обязанностями)

№	Виды деятельности	Частота исполнения	Ответственный
1. Организация медицинского обеспечения детей			
1.1	Анализ состояния здоровья детей и оценка эффективности профилактических и оздоровительных мероприятий	1 раз в год	Медицинский работник
1.2	Координация взаимодействия детской поликлиники, Учреждения	Постоянно	Заведующий
1.3	Организация профилактических осмотров детей и сотрудников	По плану работы	Медицинский работник
1.4	Организация консультативной помощи родителям, педагогам	Ежемесячно по плану работы	Заведующий, медицинский работник, воспитатели
1.5	Организация работы по культурно-гигиеническому воспитанию детей	Постоянно	Воспитатели
1.6	Организация и проведение летнего оздоровительного периода	По плану работы	Заведующий, медицинский работник
1.7	Лабораторное обследование детей (анализ на яйца гельминтов)	1 раз в год - август	Медицинский работник
1.8	Лабораторное обследование детей подготовительной к школе группы (общий анализ мочи, общий анализ крови, анализ на яйца гельминтов)	1 раз в год - по плану работы	Медицинский работник
2. Профилактическая работа			
2.1	Контроль за санитарно-гигиеническими условиями в Учреждении	Постоянно	Заведующий, медицинский работник
2.2	Контроль и оказание методической помощи в организации образовательного процесса	1 раз в месяц	Заведующий, заместитель заведующего
2.3	Составление режима дня, расписания НОД	1 раз в год (при необходимости корректировка в течение года)	Заместитель заведующего
3. Организация питания в Учреждении:			
3.1	Контроль за состоянием питания и анализ качества питания	Постоянно	Заведующий, медицинский работник
3.2	Санитарно-гигиеническое состояние пищеблока	Постоянно	Заведующий, медицинский работник, заведующий хозяйством
3.3	Соблюдение 10-ти дневного меню	Постоянно	Заведующий, кладовщик

3.4	Бракераж готовой продукции	Постоянно	Заведующий, медицинский работник
3.5	Контроль за выполнением норм	Постоянно	Заведующий, медицинский работник
3.6	Контроль за поступлением и хранением пищевых продуктов		Заведующий, кладовщик
4. Организация физического воспитания			
4.1	Распределение и организация работы с детьми по медицинской группе здоровья	1 раз в год	Медицинский работник, воспитатели
4.2	Анализ эффективности физического воспитания с оценкой физической подготовленности детей	2 раза в год	Заведующий, заместитель заведующего, медицинский работник, воспитатели
4.3	Осуществление контроля за организацией физвоспитания, закалывающих мероприятий	постоянно	Заведующий, заместитель заведующего, медицинский работник
5. Гигиеническое воспитание в детском коллективе			
5.1	Рекомендации по организации и проведению гигиенического воспитания, формированию навыков здорового образа жизни	1 раз в месяц	Медицинский работник, заместитель заведующего
5.2	Организация мероприятий по профилактике близорукости, кариеса, нарушений осанки, плоскостопия и др.	Постоянно	Медицинский работник, заместитель заведующего
5.3	Контроль за гигиеническим воспитанием	Постоянно	Заведующий, заместитель заведующего, медицинский работник
6. Иммунопрофилактика			
6.1	Планирование и анализ вакцинации	По плану вакцинации	Медицинский работник
6.2	Осмотр перед прививкой	По плану вакцинации	Медицинский работник
6.3	Вакцинация	По плану вакцинации	Медицинский работник
6.4	Контроль за состоянием здоровья после прививки, регистрация местной и общей реакции на прививку	Постоянно	Медицинский работник
7. Мероприятия по обеспечению адаптации в Учреждении			
7.1	Рекомендации по адаптации и ее коррекции (совместно с педагогами)	1 раз в месяц	Заместитель заведующего
7.2	Контроль за течением адаптации и проведением медико-педагогической коррекции	Постоянно	Заведующий, заместитель заведующего, медицинский работник
7.3	Проведение медико-педагогических мероприятий по функциональной готовности к обучению в школе	Постоянно	Медицинский работник, воспитатели
8. Ведение документации			
8.1	Медицинская форма на ребенка; выписки и справки лечебно-профилактических учреждений, летних оздоровительных учреждений, личная медицинская карта ребенка	Постоянно	Медицинский работник
8.2	Контроль за ведением документации	1 раз в месяц	Заведующий

9. Диспансеризация			
9.1	Проведение углубленных профилактических осмотров	По плану работы	Медицинский работник
9.2	Проведение (совместно с педагогами) скрининг-тестов по выявлению отклонений в состоянии здоровья детей, оценка физической подготовленности	2 раза в год	Медицинский работник, педагоги
9.3	Рекомендации педагогическому персоналу и родителям по коррекции отклонений в состоянии здоровья детей	1 раз в месяц	Медицинский работник, заместитель заведующего, воспитатели
9.4	Проведение назначенных оздоровительных мероприятий и контроль за их выполнением	Постоянно	Медицинский работник, заведующий, заместитель заведующего
10. Анализ состояния здоровья детей			
10.1	Определение критериев и основных показателей здоровья	1 раз в 5 лет	Медицинский работник, заведующий, заместитель заведующего
10.2	Разработка медико-педагогических мероприятий по улучшению охраны здоровья детей в Учреждении	1 раз в год	Заведующий, заместитель заведующего, медицинский работник

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807230

Владелец Костицына Людмила Михайловна

Действителен с 23.09.2025 по 23.09.2026