

«Принят»
на педагогическом совете МБДОУ
детский сад «Солнышко»
Протокол № 1 от 31.08.2022г.

«Утвержден»
заведующий МБДОУ детский сад
«Солнышко»
Н.В.Вапилина



**План оздоровительных мероприятий
в МБДОУ детский сад «Солнышко».**

Цель: Оздоровление и развитие детей, создание условий, обеспечивающих их физической и психологической комфорт.

Задачи оздоровительной работы:

1. Укреплять здоровье воспитанников.
2. Удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для демонстрации двигательных умений каждого ребенка.
3. Повышать работоспособность детского организма через различные формы закаливания.
4. Четко 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.

«Принят»
на педагогическом совете МБДОУ
детский сад «Солнышко»
Протокол № ____ от _____

«Утвержден»
заведующий МБДОУ детский сад
«Солнышко»
_____ Н.В.Вапилина

План оздоровительных мероприятий в МБДОУ детский сад «Солнышко».

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

Задачи оздоровительной работы:

1. Укреплять здоровье воспитанников.
2. Удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для демонстрации двигательных умений каждого ребенка.
3. Повышать работоспособность детского организма через различные формы закаливания.
4. Четко 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 МБДОУ детский сад «Солнышко»

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	-щадящий режим (адаптационный период); -гибкий режим; -организация микроклимата и стиля жизни группы; - учет биоритмов и возраста детей	все группы
2	Физические упражнения	-утренняя гимнастика; -физкультурно-оздоровительные занятия; -подвижные и динамичные игры; -профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, профилактика плоскостопия) -спортивные игры; - пешие прогулки.	все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	-умывание; -мытьё рук; -игры с водой; -обеспечение чистой среды	все группы
4	Свето-воздушные ванны	- проветривание помещений; -прогулки на свежем воздухе; -обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	все группы
5	Активный отдых	-развлечения, праздники; -игры-забавы; -дни здоровья	все группы
6	Диетотерапия	-рациональное питание	все группы
7	Свето и цветотерапия	-обеспечение светового режима; -цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса	все группы
8	Музтерапия	-муз. сопровождение режимных моментов; -муз. оформление фона занятий; -хоровое пение	все группы
9	Спецзакаливание	-хождение босиком; -обширное умывание; -дорожки здоровья; -дыхательная гимнастика; -сухое обтирание после сна	все группы
10	Стимулирующая терапия	-витамины, фитонциды, проф. прививки (по плану оздоровительно-профилактических мероприятий)	все группы
11	Пропаганда ЗОЖ	-курс лекций и бесед; -спец. занятия (ОБЖ)	все группы

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

Младшая группа:

Прием детей на улице (теплое время года).

Утренняя гимнастика в группе.

Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.

«Чесночные» киндеры.

Фитонциды (лук, чеснок).

Прогулки: дневная, вечерняя.

Оптимальный двигательный режим.

Упражнения на профилактику плоскостопия.

Средняя группа:

Прием детей на улице (теплое время года).

Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику).

Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.

Чесночные «киндеры».

Фитонциды (лук, чеснок).

Прогулки: дневная, вечерняя.

Оптимальный двигательный режим.

Упражнения на профилактику плоскостопия.

Старший дошкольный возраст:

Прием детей на улице (теплое время года).

Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику).

Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.

Чесночные «киндеры».

Фитонциды (лук, чеснок).

Прогулки: дневная, вечерняя.

Оптимальный двигательный режим.

Закаливание.

Упражнения на профилактику плоскостопия.

План мероприятий оздоровления
МБДОУ детский сад «Солнышко на 2022 - 2023 уч. год

Содержание мероприятий		Сроки выполнения	Ответственный за выполнение	
Работа с детьми: общие методы	1	Утренний прием на свежем воздухе	апрель - октябрь	воспитатели всех возрастных групп
	2	Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе	апрель - октябрь	инструктор по физической культуре
	3	Облегченная одежда детей в группах	в течение года	воспитатели всех возрастных групп
	4	Проветривание помещений групп во время отсутствия детей	в течение года	воспитатели, помощники воспитателей
	5	Умывание детей с постоянным понижением температуры воды от 28 градусов до 20 градусов	В течение года	воспитатели, помощники воспитателей
	6	Витаминозация третьих блюд	В течение года	медсестра
	7	Кварцевание спальных и игровых помещений	В течение года	воспитатели, помощники воспитателя
	8	Контроль за физическим воспитанием. Закрепление правильной осанки и профилактика плоскостопия.	В течение года	медсестра инструктор по физической культуре
	9	Контроль за температурным режимом, за воздушным режимом, режимом дня, за санитарным состоянием в группах, за световым режимом	В течение года	медсестра
Работа с детьми: специальные методы	10	Босохождение	Июнь - август	воспитатели, медсестра
	11	Солнечные ванны	Май-август	воспитатели, медсестра
	12	Витаминотерапия: поливитамины	2 раза в год – осень, весна	медсестра
	13	Ароматерапия (чеснок, лук)	Октябрь - декабрь, январь - март	медсестра

	14	Лекарственная терапия: - вакцинопрофилактика	Период повышенной заболеваемости (октябрь-декабрь) Подготовительный период к гриппу	медсестра родители
	15	Усиление санэпидрежима	Октябрь - декабрь, январь - март	медсестра
	16	Осмотр детей на педикулез и грибковые заболевания	В течение года	медсестра
	17	Профилактические прививки	В течение года	медсестра
Работа с кадрами	18	Проведение беседы: - с поварами по санитарно-гигиеническим нормам и правилам на кухне: - 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 2 раза в месяц 1 раз в месяц	медсестра

	19	Консультация для помощников воспитателей: - воздушный режим и его значение для здоровья детей, - воспитание культурно гигиенических навыков	Октябрь Ноябрь	медсестра заведующий
	20	Семинар для воспитателей «Создание в ДОУ условий для оздоровления детей дошкольного возраста»	Ноябрь	заместитель заведующего
	21	Совещание при заведующем: «Анализ заболеваемости».	Декабрь	заведующий
	22	Контроль «Организация закаливающих процедур в группах»	В течении года	медсестра, зам. заведующего
	23	Контроль за медосмотром сотрудников	1 раз в год	медсестра
Работа с родителями	24	Оформление информационных листков ширм на тему: - инфекционные заболевания; - лечение без лекарств; - физическое воспитание малышей	В течение года	воспитатели медсестра
	25	Родительские собрания на тему: «Здоровый ребенок»	Апрель	воспитатели, медсестра
	26	Беседы с родителями на темы: - как уберечь ребенка от вирусного заболевания; - повышение защитных функций организма; - как предупредить травматизм у ребенка; - профилактика энтеробиоза; - другие по необходимости	В течение года	медсестра, воспитатели