

План оздоровительной работы

Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	шадающий режим (адаптационный период) гибкий режим организация микроклимата и стиля жизни группы беседы по ОБЖ пропаганда ЗОЖ	Все группы
2	Двигательная активность	утренняя гимнастика физкультурно-оздоровительные занятия подвижные и динамичные игры профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, профилактика плоскостопия и т.д.) спортивные игры	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	умывание мытье рук по локоть игры с водой и песком обеспечение чистоты среды	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	проветривание помещений сквозное прогулки на свежем воздухе 2 раза в день обеспечение температурного режима и чистоты воздуха контрастные воздушные ванны (переход из спальни в игровую) прием детей на улице в теплое время года бактерицидные лампы	Все группы
5	Активный отдых	развлечения и праздники игры и забавы дни здоровья	Все группы
6	Диетотерапия	рациональное питание по меню	Все группы
7	Свето и цветотерапия	обеспечение светового режима цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса	Все группы

8	Музыкальная терапия	музыкальное сопровождение режимных моментов музыкальное сопровождение НОД музыкальная и театрализованная деятельность	Все группы
9.	Аутотренинг и психогимнастика	игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы игры–тренинги на подавление отрицательных эмоций коррекция поведения психогимнастика	Группы мл. возраста Ср. ст. подг. группы
10	Спецзакаливание	босоножье игровой массаж дыхательная гимнастика хождение босиком по массажным дорожкам после дневного сна полоскание рта контрастное обливание рук по локоть обширное умывание	Все группы
11	Стимулирующая терапия	Чесночные медальоны Витаминация третьего блюда	Все группы
12	Пропаганда ЗОЖ	Организация консультаций, бесед, спец занятий	Все группы
13	Соблюдение санитарно-эпидемиологических норм и правил	СанПин	

Лечебно-профилактическая работа

1	Витаминотерапия (аскорбиновая кислота).	Инструктор по гигиене.
2	Анкетный тест – опрос родителей Оценка физического развития Оценка состояния опорно-двигательного аппарата	1 этап - доврачебное обследование
3	Комплексная оценка состояния здоровья детей Выявление детей с хронической патологией	2 этап - осмотр врачом педиатром

4	Диспансерное наблюдение в ДОУ	3 этап - осмотр врачами-специалистами
---	-------------------------------	---------------------------------------

Система закаливания с учетом времени года

Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	1,5-3 г.	3-4 г.	4-5 л.	5-6 л.	6-7 л.
Полоскание рта	После каждого приема пищи	3 раза в день	50 – 70 мл. воды, t воды +20		+	+	+	+
Полоскание горла	После сна	Ежедневно	50-70 мл. р-ра, нач. t воды +36 до +20			+	+	+
Контрастное обливание рук по локоть	После сна	Ежедневно	нач. t воды +18 +20, 20-30 сек.	+	+	+	+	+
Умывание	После каждого приема пищи, после прогулки	Ежедневно	t воды +28 +20	+	+	+	+	+
Облегчённая одежда	В течении дня	Ежедневно, в течении года	—	+	+	+	+	+
Одежда по сезону	На прогулках	Ежедневно, в течении года	—	+	+	+	+	+
Прогулка на свежем воздухе	После занятий, после сна	Ежедневно, в течении года	От 3 до 4 часов, в зависимости от климатических условий	+	+	+	+	+
Физкультурные занятия на воздухе	—	В течении года	10-30 мин., в теплое время года	+	+	+	+	+
Воздушные ванны	После сна	Ежедневно, в течении года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
Выполнение режима проветривания помещений	По графику	Ежедневно, в течении года	Сквозное не менее 10мин через каждые 1,5 часа	+	+	+	+	+

Дыхательная гимнастика	Во время утренней гимнастики, на физ. НОД, на прогулке, после сна	Ежедневно, в течении года	3-5 упражнений			+	+	+
Босохождение по массажным коврикам	После сна	Ежедневно, в течении года	5-10 минут в зависимости от возраста	+	+	+	+	+

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

№	Мероприятие	Группа	Периодичность	Ответственный
I МОНИТОРИНГ				
1.	Диспансеризация	Младшая, средняя, старшая, подготовительная к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая мед. сестра, врач
II ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
2.	Физическая культура - в зале - на воздухе	Все группы	3 раза в неделю Старшая, подготовительная к школе группа- 1 раз в неделю на воздухе	Воспитатели
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели
4.	Гимнастика после сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели
6.	Спортивные игры	Старшая, подгот. к школе группы	2 раза в неделю	Воспитатели
7.	«Школа мяча»	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели
8.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Воспитатели
9.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Музыкальный руководитель, воспитатели

10.	Неделя здоровья	Все группы	1 раз в год	Инструктор по физкультуре, воспитатели
11.	Дополнительная двигательная активность	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
III ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Гигиенист
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды возникновения инфекций	Гигиенист
IV НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ				
1.	Музыкальная терапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях по изобразительной	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
V ЗАКАЛИВАНИЕ				
1.	Воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели
2.	Ходьба босиком по массажным коврикам	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
3.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течении дня	Воспитатели, младшие воспитатели
VI ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ				
1.	Соки натуральные или фрукты	Все группы	Ежедневно, в 10.00	Воспитатели, младшие воспитатели