

«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ №98
«Планета детства»
В.М. Лукьянова
« » « » 2016г

План оздоровительных мероприятий в МАДОУ №98 «Планета детства»

№ п/п	Содержание	№ группы	Периодичность выполнения	Ответственные лица	Время проведения
1	<u>Оптимизация режима</u>				
	Организация жизни детей в адаптивный период, создание комфортного режима.	1-14	ежедневно	Ст. воспитатели, воспитатели, психолог, медсестра	В течение года
2	<u>Охрана психического здоровья</u>				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы, игры забавы.	1-14	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года
4	<u>Профилактика заболеваемости</u>				
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	1-14	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели	В течение года
	Профилактика гриппа - гриппол	Все группы с согласия родителей	Однократно в осенний период	Медсестра	Ноябрь-декабрь
	Оксалиновая мазь	Все группы	Ежедневно перед прогулкой	Медсестра	Ноябрь – декабрь, март-апрель
5	<u>Оздоровление фитонцидами</u>				
	Чесочно-лимонная закуска	1-14	Перед обедом, 10 дней	Медсестра	Октябрь-январь
	Чесочно-луковая закуска	1-14	Перед обедом, 10 дней	Медсестра	Октябрь-январь
	Ароматизация помещений (чесночные бусы)	1-14	В течение дня ежедневно	Помощники воспитателя, воспитатели	Октябрь-январь

	Аромопрофилактика (пихтовое масло)	1-14	В течение дня ежедневно	Помощники воспитателя, воспитатели	Октябрь- январь
	Настойка шиповника	1-14	После бассейна	медсестра	В течение года
6	<u>Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка</u>				
	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	1-14	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Солнечные ванны	1-14	Ежедневно	Воспитатели	Июль – август
	Прогулки на воздухе	1-14	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хождение босиком по траве	1-14	Ежедневно	Воспитатели	Июль – август
	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	1-14	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Обширное умывание	1-14	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Контрастное обливание	1-14	После прогулки	Воспитатели, помощники воспитателя	Июнь- август
	Игры с водой	1-14	Во время прогулки, во время занятий	Воспитатели	Июнь-август
	Полоскание зева кипяченой охлажденной водой	1-14	После каждого приема пищи	Воспитатели, помощники воспитателей	В течение года
	Упражнения на укрепление осанки	1-14	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Точечный самомассаж	1-14	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Оздоровительный бег	1-14	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физкультуре	В течение года
	Посещение бассейна	1-14	2 раза в неделю для каждой возрастной группы	Инструктор по плаванию, медработник	В течение года
	Мытье ног	1-14	После прогулки	Воспитатели, помощники воспитателя	Июнь- август
	Игры с водой	1-14	Ежедневно	Воспитатели, помощники воспитателя	Июнь- август

7	<u>Лечебно-оздоровительная работа</u>				
	<u>Витаминотерапия</u>				
	Поливитамины	1-14	По 1 разу в течение 10 дней	Медсестра	Декабрь-февраль
	Настойка шиповника	1-14	1 раз после бассейна	Медсестра	В течение года
	Витаминизация третьего блюда	1-14	Ежедневно	Медсестра	В течение года
	Кислородный коктейль	1-14	1 раз в день за 20 минут до обеда 10 дней	Медсестра	2 раза в год
	<u>Физиотерапия</u>				
	УФО горла и носа	1-14	По назначению врача 1 раз в день, перед обедом	Медработник	В течение года
	Ингаляция «Небулайзер»	1-14	По назначению врача 1 раз в день, перед обедом	Медработник	В течение года
	Соляная комната	1-14	2 раза в год	Медработник	В течение года
	<u>Мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья детей</u>				
	МКР	2 раза в год		Медсестра, воспитатели, воспитатель по ФИЗО	Сентябрь, май
	Мониторинг состояния здоровья воспитанников - диспансеризация.	1 раз в год		Медицинская комиссия	По плану детской поликлиники
	Медико-педагогический контроль физкультурных занятий	2 раза в год		Ст.воспитатель, ст.медсестра	В течение года
	<u>Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей</u>				
	Работа консультативного пункта, консультации, родительские собрания, совместные мероприятия	В течение года согласно годового плана		Ст. воспитатели, воспитатели, психолог, медсестра	В течение года

Здоровьесберегающие педагогические технологии

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Ответственные
<i>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</i>		
Ритмика	Два раза в неделю. Физкультурный и музыкальный залы, начиная со средней группы.	Педагог дополнительного образования
Игровые минутки (бодрящая гимнастика)	После сна в группе каждый день. Первая и вторая младшие группы	Воспитатель
Физкультурные минутки	Во время занятий 1,5-2 минуты во всех возрастных группах.	Воспитатели, узкие специалисты
Динамические паузы (двигательные разрядки)	Во время занятий и между занятий 2-5 минут по мере утомляемости детей, начиная со второй младшей группы.	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно.	Воспитатель по ФИЗО, музыкальный руководитель, воспитатели
Пальчиковая гимнастика	С подгруппой и всей группой ежедневно	Воспитатели
Упражнения после сна, дорожки здоровья	После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста.	Воспитатели
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младших групп	Воспитатели
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста.	Воспитатели
Физкультурные занятия	Три раза в неделю в спортивном зале, в группе, на улице, начиная с раннего возраста.	Воспитатель по физической культуре, воспитатели
Утренняя гимнастика	Ежедневно, в музыкальном и физкультурном залах, в группе, в летний период на улице	Воспитатели, воспитатель по ФИЗО
Занятия по здоровому образу жизни	Один раз в неделю в режимных процессах, как часть и целое занятие по по знанию, начиная со II мл. гр.	Воспитатели
Физкультурные досуги, праздники	Один раз в квартал (праздник), один раз в месяц (досуг), начиная с младшего возраста.	Воспитатель по ФИЗО, музыкальный руководитель, воспитатели

Совместные спортивные мероприятия с ДОУ, СОШ микрорайона	Подготовительные группы – несколько раз в год согласно плана	Воспитатели, воспитатель по ФИЗО
Оздоровительно-профилактическая программа «Растем здоровыми»	Ежедневно со всеми группами по желанию родителей	Старшая медсестра
Психогимнастика	Один раз в неделю. Старший дошкольный возраст.	Педагог-психолог
Артикуляционная гимнастика	Как часть занятий по введению в грамоту, начиная со второй младшей группы	Воспитатели
Занятия в сенсорной комнате	По плану коррекционной работы	Специалист