

**План оздоровительно-профилактических мероприятий
по охране и укреплению здоровья детей
в МБДОУ детском саду № 19 на 2023 – 2024 учебный год**

Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время проведения
ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА				
Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортных условий	2, 5	ежедневно	Воспитатели Ст. медсестра	Август - сентябрь
Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	все	2 раза в год	Ст. медсестра Зам. зав. по ВР	Сентябрь Январь
ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА				
Физкультурные занятия.	все	2 раза в неделю	Инструктор по ФИЗО	В течение года
Гимнастика после дневного сна.	все	ежедневно	Воспитатели Контроль: ст.м\с	В течение года
Прогулка с включением подвижных игровых упражнений.	все	ежедневно	Воспитатели	В течение года
Хореография.	Индивиду	2 раза в неделю	Хореограф	В течение года
Спортивный досуг.	Старш. Подг.	1 раз в месяц	Инструктор по ФИЗО	В течение года
Гимнастика для глаз.	все	во время занятий на физк. минутках	Воспитатели	В течение года
Пальчиковая гимнастика.	1,2	3-4 раза в день	Воспитатели	В течение года
Занятия плаванием в бассейне.	все	1 раз в неделю в каждой возр.группе	Инструктор по плаванию	В течение года
Оздоровительный бег.	Средняя старшая подгот.	ежедневно во время прогулок в теплое время года, зимой – физк. зал	Воспитатели	С апреля по ноябрь-улица, с декабря по март-помещение

ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ	все	ежедневно, несколько раз в день	Воспитатели Специалисты	В течение года
Использование приемов релаксации: минутка тишины, музпаузы, физкультминутки.				
ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ	Все	во время утр. зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели Контроль: ст. м\с	В течение года
Дыхательная гимнастика в игровой форме.				
Оздоровительный сон.	все	ежедневно	воспитатели	В течение года
Оксолиновая мазь.	все	ежедневно	Ст. м\с, воспитатели	Октябрь-декабрь, февраль-март
Массаж стоп и ладоней	Все	ежедневно	Воспитатели, ст. м\с	Сентябрь-май
Общеукрепляющее лечение: фолиевая кислота, аскорбиновая кислота, поливитамины.	Все	10 дней 2 раза в год	Ст. м\с	Октябрь, март
Витаминизация (3-го блюда)	1, 2	ежедневно 1 раз в день	Ст.м\с	Октябрь, май
ОЗДОРОВЛЕНИЕ ФИТОНЦИДАМИ	все	во время обеда	Мл. воспитатели,	Осень, зима, весна
Чесночно-луковые закуски	все	ежедневно в течении дня	Воспитатели, ст. м\с	Октябрь – апрель
Ароматизация помещения (чесночные букеты)	все	1 раз в неделю в чередовании	Мл. воспитатели Контроль: ст. м\с	Октябрь – май
Фиточай (шиповник, лимон)				
ЗАКАЛИВАНИЕ С УЧЕТОМ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА	все	ежедневно	Мл. воспитатели Контроль: ст. м\с	В течение года
Воздушные ванны (проветривание в группах; облегченная одежда ,соответствующая сезону)	все	ежедневно	воспитатели	В течение года

Прогулка на воздухе	все	ежедневно после сна	воспитатели	В течение года
Хождение босиком по «Дорожке здоровья» (сосновые шишки, камушки, ребристая поверхность и др.)	все	в теплую погоду	воспитатели	Летний период
Хождение босиком по траве	все	ежедневно 2 раза в день	Контроль: ст. м\с воспитатели	В течение года
Массаж ладоней грецким орехом	средн Старш. Подгот.	ежедневно	воспитатели	Летний период
Солнечные ванны	Мл., сред., старш., подг.	ежедневно	воспитатели	Сентябрь - август
Утренний прием на свежем воздухе				
Закаливание водой:	все	ежедневно после сна	воспитатели	Сентябрь - август
-обширное умывание	сред., старш., подг.	ежедневно после приема пищи	воспитатели	Сентябрь - август
-полоскание горла прохладной водой				
-плавание в бассейне	Индивидуально по назначению врача	1 раз в неделю	воспитатели, мл. воспитатели	Октябрь-апрель
- игры с водой	все	во время прогулки, во время занятий	Инструктор по плаванию	Июнь - август
РАБОТА С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ПЛОСКОСТОПИЕ, НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ				
Массаж	Индивидуально по назначению врача	ежедневно	воспитатели	В течение года
Корригирующая гимнастика		ежедневно на физ.занятиях, на закаливании	Воспитатели, ст.м\с	В течение года