Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №22»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Б. Анучина

**План оздоровления детей**

**в МБДОУ «Детский сад №22»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Группа** | **Периодич-ность выполнения** | **Ответственные** | **Период** |
| 1 |  Оптимизация режима |
|   | Организация жизни детей в адаптивный период, создание комфортного режима. | 1 | ежедневно | Ст. воспитатель, воспитатели | В течение года |
|   | Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей  | 1, 3, 5 и 6 | 2 раза в месяц, внесение дополнений по необходимости | Инструктор по ф/к, воспитатели | В течение года |
| 2 | **Охрана психического здоровья** |
|   | Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы, игры забавы. | 1, 3, 5 и 6 | Ежедневно несколько раз в день | Воспитатели, специалисты | В течение года |
| 3 | **Профилактика заболеваемости** |
|   | Дыхательная гимнастика в игровой форме | 1, 3, 5 и 6 | 3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна, на занятиях по физической культуре | Воспитатели, инструктор по ф/к  | В течение года |
|   | Профилактика гриппа - гриппол | Все группы с согласия родителей | Однократно в осенний период | Медсестра  | Ноябрь-декабрь |
|   | Ритмопластика | 3 и 5 | 1 раз в месяц  | Инструктор по ф/к, воспитатели | В течение года |
|  | Психогимнастика | 1, 3, 5 и 6 | 2 раза в месяц | Инструктор по ф/к, воспитатели | В течение года |
|  | Стретчинг | 3, 5 и 6 | 1 раз в неделю | Инструктор по ф/к, воспитатели | В течение года |
| 4 | **Оздоровление фитонцидами** |
|   | Ароматизация помещений (чесночные бусы)  | 1 и 6 | В течение дня ежедневно | Помощники воспитателя, воспитатели | Октябрь-март |
|   | Подбор в группах комнатных растений способствующих очищению и оздоровлению воздуха | 1, 3 , 5 и 6 |   | Воспитатели | В течение года |
| 5 | **Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка** |
|   | Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года) | 1, 3 , 5 и 6 | Ежедневно  | Воспитатели  | В течение года |
|   | Прогулки на воздухе | 1, 3 , 5 и 6 | Ежедневно  | Воспитатели  | В течение года |
|   | Хождение босиком по траве | 1, 3 , 5 и 6 | Ежедневно  | Воспитатели  | Июль – август |
|   | Хождение босиком по «дорожке здоровья» | 1, 3 , 5 и 6 | Ежедневно после дневного сна | Воспитатели  | В течение года |
|   | Контрастное обливание ног | 1, 3 , 5 и 6 | После дневной прогулки | Воспитатели, помощники воспитателя | Июнь - август |
|   | Игры с водой  | 1, 3 , 5 и 6 | Во время прогулки, во время занятий | Воспитатели  | Июнь-август |
|   | Полоскание зева кипяченой охлажденной водой | 3 и 5 | После каждого приема пищи | Воспитатели, помощники воспитателей | В течение года |
|   | Настойка шиповника | 1-12 | По 1 разу в день в 10.00. 3 раза в неделю | Медсестра  | Октябрь, ноябрь, январь, март |
|   | Витаминизация третьего блюда | 1-12 | Ежедневно  | Медсестра | В течение года |
| **Мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья детей** |
|   | «Журнал здоровья» групп | 1, 3, 5 и 6 | 1 раза в год | Медсестра, воспитатели ФИЗО | Сентябрь |
|   | Мониторинг  состояния здоровья воспитанников - диспансеризация.  | 1, 3, 5 и 6 | 1 раз в год | Медсестра, воспитатели | По плану детской поликлиники |
|   | Диагностика физической подготовленности   | 1, 3, 5 и 6 | 2 раза в год | Воспитатели, инструктор по ф/к | Сентябрь, май |
|   | **Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей** |
|   | Работа консультативного пункта, консультации, родительские собрания, совместные мероприятия | В течение года согласно годового плана |   | Ст. воспитатель, воспитатели, инструктор по ф/к | В течение года по плану |