

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ №8 «Сказка»
 Шеуджен С.Х.



План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья обучающихся в МБДОУ №8 «Сказка»

Цель: Осуществление охраны и укрепление здоровья детей, создание оздоровительного микросоциума в ДОУ.

Задачи:

- разработка методов и средств повышения адаптивности организма с хроническими или приобретенными патологическими формами;
- использование оздоровительных методик, апробированных в ходе инновации, систематическое и качественное их обновление;
- сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими мероприятиями.

№	Т Е М А	С р о к и	Ответственный	Ожидаемый результат
1.	Утренняя зарядка: -на свежем воздухе -в помещении	Май Сентябрь Октябрь Апрель	Медсестра Пшишок С.А. Воспитатели	Укрепление здоровья, снижение заболеваемости.
2.	Оздоровительный бег во время: -утренней зарядки -после прогулки	Ежедневно	Воспитатели	Укрепление здоровья
3.	Самомассаж	Ежедневно	Воспитатель	Снижение заболеваемости
4.	Физкультурные занятия	По сетке НОД	Медсестра Пшишок С.А.	Снижение заболеваемости
5.	Промывание глотки холодной водой	Ежедневно	Мед.сестра Пшишок С.А. Воспитатель	Промывание глотки холодной водой
6.	Дорожка здоровья.	Ежедневно	Воспитатель	Закаливание стоп
7.	Гимнастика в кроватях	Ежедневно	Медсестра Пшишок С.А. Воспитатель	Повышение мышечного тонуса
8.	Дыхательная гимнастика	В течение года.	Медсестра Пшишок С.А. Воспитатель	Укрепление дыхательной мускулатуры

РЕЖИМ ДНЯ

7.00 – 8.30	Приём детей. Осмотр. Игры. Оздоровительная гимнастика.
8.30 – 8.50	Подготовка к завтраку. Завтрак. Оздоровительная работа: полоскание рта.
8.50 – 10.50	Подготовка к занятиям: 2 раза в неделю физкультурные занятия, музыкальные занятия (развлечения).
10.50 – 12.40	Оздоровительная работа: дыхательная гимнастика. Подготовка к прогулке. Прогулка. Игры. Наблюдения. Оздоровительная работа: бег, хождение.
12.40 – 13.00	Возвращение с прогулки, водные процедуры: обливание. Подготовка к обеду. Обед.
13.00 – 15.00	Подготовка ко сну. Сон.
15.00 – 15.20	Подъём детей. Оздоровительная программа: гимнастика, влажное обтирание шеи, рук, лица.
15.20 – 15.50	Подготовка к полднику. Полдник.
15.50 – 17.20	Подготовка к прогулке. Прогулка. Игры.
17.20 – 17.50	Ужин
17.50 – 19.00	Прогулка. Уход домой.

Физкультурно – оздоровительная работа

Максимальное пребывание детей на свежем воздухе:

Утренний приём на свежем воздухе	ежедневно
Гимнастика на воздухе	ежедневно
Физкультурные занятия	3 раза в неделю
Прогулки	ежедневно
Дни здоровья	1 раз в месяц

Методы закаливания

Солнечные и воздушные ванны	ежедневно
Обливание ног	ежедневно
Обширные умывания	ежедневно
Полоскание горла (прохладная вода)	3 раза в день
Босохождение	ежедневно
Корригирующая гимнастика	ежедневно
Гимнастика (лечебная), нарушение осанки, плоскостопие	ежедневно

Профилактическая работа

Строгий контроль гигиенического режима в д/с	ежедневно
Включение в меню свежих овощей, фруктов, соков.	ежедневно
С» витаминация	ежедневно
Консультирование родителей по различным темам	в течение года