Утверждаю:

Заведующая ДОУ

\_\_\_\_\_\_\_\_Гааг О.Е.

**План оздоровительных мероприятий**

**на 2015-2016 уч. год в МДОУ д/с « Малышок»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Содержание** | **Периодичность выполнения** | | **Ответственные** | | **Время** |
| **1** | **Оптимизация режима** | | | | | |
| 1.1 | Организация   жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима | ежедневно | воспитатели;  специалисты,  медсестра | | в   течение года | |
| 1.2 | Определение   оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных   особенностей |  | Воспитатели, специалисты, медсестра | | в   течение года | |
| **2** | **Организация двигательного режима** | | | | | |
| 2.1 | Физкультурные   занятия | 2   раза в неделю | воспитатель,  инструктор   физкультуры | | в   течение года | |
| 2.2 | Гимнастика, гимнастика   после дневного сна с элементами дыхательной гимнастики | ежедневно | воспитатели, инструктор   физкультуры  контроль   - мед. сестра | | в   течение года | |
| 2.3 | Прогулки   с включением подвижных игровых упражнений | ежедневно | воспитатель | | в   течение года | |
| 2.4 | Музыкально-ритмические   занятия | 2   раза в неделю | муз.руководитель;  воспитатель | | в   течение года | |
| 2.5 | Спортивные досуги | 1 раз в месяц | инструктор   физкультуры | | в   течение года | |
| 2.6 | Гимнастика  для    глаз | Ежедневно в процессе занятий | воспитатели; специалисты | | в   течение года | |
| 2.7 | Пальчиковая   гимнастика | Ежедневно в процессе занятий | воспитатель;  специалисты | | в   течение года | |
| 2.8 | Оздоровительный   бег | ежедневно   во время прогулок и физ. занятий | воспитатели, инструктор   физкультуры | | с   апреля по ноябрь на улице;  с   декабря по март в помещении | |
| **3** | **Охрана психического здоровья** | | | | | |
| 3.1 | Использование   приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы | ежедневно   несколько раз в день | | воспитатели, | | в   течение года |
| **4** | **Профилактика заболеваемости** | | | | | |
| 4.1 | Дыхательная   гимнастика в игровой форме | 3   раза в день: во время утренней зарядки, на прогулке, после сна | | воспитатели;  контроль   мед. сестры | | в   течение года |
| 4.2 | Чесночно-луковая   ароматизация | Во   время эпидемии | | медработник | | октябрь   апрель |
| 4.3 | Ароматизация   и ионизация помещений | в   течение дня (согласно   инструкции) | | воспитатели;  контроль   мед. сестры | | октябрь   – апрель |
| **5** | **Закаливание, с учетом состояния здоровья   ребенка** | | | | | |
| 5.1 | Воздушные   ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года) | ежедневно | | воспитатели | | в   течение года |
| 5.2 | Прогулки   на воздухе (утро, день, вечер) | ежедневно | | воспитатели | | в   течение года |
| 5.3 | Хождение   босиком по «дорожке здоровья» | ежедневно   после дневного сна | | воспитатели | | в   течение года |
| 5.4 | Полоскание зева кипяченой водой со средней группы | ежедневно после еды | | воспитатели | |  |
| 5.5 | Обширные умывания | ежедневно после   прогулки | | воспитатели;  мл.  воспитатели | | июнь-август |
| 5.6 | Игры   с водой | во   время прогулки, во время занятий | | воспитатели | | июль-август |
| **6** | **Лечебно – оздоровительная работа** | | | | | |
|  | *Витаминотерапия* | | | | | |
| 6.1 | Отвар   шиповника | по   1 разу в день  3   раза в неделю | | мед. сестра | | октябрь   ноябрь январь февраль |
| 6.2 | Витаминизация   3-го блюда | ежедневно | | мед. сестра | | в   течение года |
| 6.3 | Тепловые прогревания лампой «Солюкс» | по назначению врача | | м/с физиокабинета | | 2 раза в год |
|  |  | | | | | |
|  |  |  | |  | |  |
| **7** | **Работа по коррекции плоскостопия и осанки** | | | | | |
| 7.1 | Коррекционные занятия | 2 раза в неделю | | воспитатели, инструктор   физкультуры | | в   течение года |
| 7.2 | Коррегирующие упражнения во время гимнастики и физкультминуток | ежедневно | | воспитатели, инструктор   физкультуры | | в   течение года |