

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение №23  
«Улыбка» города Дубны Московской области



«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий ДОУ  
Е.Н.Смирнова  
« 31 » 2022г.

**П Л А Н**  
**оздоровительных мероприятий**  
**на 2022 – 2023 учебный год**

**Основные задачи:**

1. Поддержание и укрепление здоровья воспитанников.
2. Сохранение стабильного психоэмоционального состояния каждого ребенка.
3. Профилактика и коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей.
4. Оптимизация двигательного режима.
5. Привлечение родителей к совместным мероприятиям по оздоровлению детей.
6. Мотивация дошкольников на здоровый образ жизни.

№	Содержание	Ответственный	Сроки
<b>1. Оптимизация режима</b>			
1.	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Медсестра, педагог-психолог, воспитатели, врач	В течение года ежедневно
2.	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Педагог-психолог, медсестра	В течение года
3.	Режим дня в теплый (июнь-август) и холодный (сентябрь-май) период года	Зам.зав. по ВМР, медработник	Август, май
<b>2. Организация двигательного режима</b>			
1.	Проведение физкультурных занятий	Инструктор ФИЗО, воспитатели	В течение года 3 раза в неделю (согласно расписания)
2.	Гимнастика после дневного сна	Воспитатели, контроль медсестры	В течение года ежедневно
3.	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	Воспитатели	В течение года
4.	Спортивный досуг, праздники, Неделя здоровья	Инструктор ФИЗО	В течение года
5.	Пальчиковая гимнастика	Воспитатели, учитель-логопед	В течение года 4 раза в день
6.	Оздоровительный бег ежедневно во время прогулок (средняя, старшая группы)	Инструктор ФИЗО, воспитатели	С апреля по ноябрь на улице, с декабря по март в помещении

<b>3. Охрана психического здоровья</b>			
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Воспитатели, специалисты, педагог-психолог	Ежедневно несколько раз в день
<b>4. Профилактика заболеваемости</b>			
1.	Кварцевание групповых, спальных помещений	Воспитатели, младшие воспитатели	В течение года (в отсутствии людей)
2.	Проветривание помещений групп во время отсутствия детей	Воспитатели, младшие воспитатели	В течение года (в отсутствии детей)
3.	Дыхательная гимнастика в игровой форме	Воспитатели, контроль медсестры	В течение года
4.	Контроль за температурным режимом, за воздушным режимом, режимом дня, за санитарным состоянием в группах, за световым режимом	Зам.зав. по ВМР, медсестра	В течение года
5.	Направление на профилактические прививки (по возрасту), контроль профилактических прививок у воспитанников ДОУ	Медсестра	В течение года (по графику)
6.	Диспансеризация воспитанников	Медсестра	В течение года
7.	Профилактика гриппа, ОРВИ	Воспитатели	Ноябрь – декабрь
8.	Осмотр воспитанников	Медсестра, воспитатели	Ежедневно
9.	Упражнения по профилактике плоскостопия и нарушения осанки	Воспитатели, инструктор ФИЗО	В течение года
<b>5. Закаливание (с учетом состояния здоровья ребенка)</b>			
1.	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года).	Воспитатели	В течение года ежедневно
2.	Прогулки на воздухе	Воспитатели	В течение года Ежедневно
3.	Ходение босиком по траве (профилактика плоскостопия)	Воспитатели	Июнь - август ежедневно
4.	Ходение босиком по «дорожке здоровья» (профилактика плоскостопия)	Воспитатели	В течение года ежедневно после дневного сна
5.	Обширное умывание	Воспитатели	В течение года ежедневно после дневного сна
6.	Игры с водой	Воспитатели	Июнь - август во время прогулки, занятий
7.	Полоскание зева кипяченой охлажденной водой	Воспитатели, младшие воспитатели	В течение года ежедневно после каждого приема пищи
8.	Натуропатия (чесночные бусы, чесночно - луковый фон в группе).	Воспитатели	В период распространения ОРВИ, ОРЗ

<b>6. Лечебно-оздоровительная работа</b>		
<b>В и т а м и н о т е р а п и я</b>		
Витаминизация третьего блюда	Медицинская сестра	В течение года ежедневно
<b>7. Работа с родителями</b>		
Проведение консультаций, наглядной агитации по вопросам оздоровления детей	Воспитатели, медсестра, врач, инструктор ФИЗО	В течение года
Проведение семейных соревнований, дней открытых дверей, спортивных праздников	Воспитатели, инструктор ФИЗО	2 раза в год
Включение в повестку родительских собраний собрание вопроса «Здоровье ребенка»	Воспитатели	В течение года
Привлечение родителей к работе группы коррекционной гимнастики для детей с плоскостопием и нарушением осанки	Инструктор ФИЗО	2 раза в неделю