

Утверждено  
 Заведующая МБДОУ ОБ  
 «Детский сад «Золотой ключик»  
 Н.В.Рябоконеь  
 « 01 » сентября 2021г.

**План работы  
 по укреплению и оздоровлению детей в условиях ДОУ  
 на 2021 – 2022годы.**

| Содержание   | Группа                                       | Периодичность выполнения  | Ответственные                         | Время                            |
|--|--|---|---------------------------------------|----------------------------------|
| <b>Оптимизация режима</b>  |  |   |                                       |                                  |
| Организация жизни детей в адаптивный период, создание комфортного режима.          | Группа раннего возраста<br>1 мл.             | ежедневно   | Воспитатели,<br>медсестра             | В течение года                   |
| <b>Охрана психического здоровья</b>  |  |   |                                       |                                  |
| Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы, игры - забавы. | 1мл.гр.-<br>подг.гр.                         | Ежедневно несколько раз в день                                  | Воспитатели,<br>специалисты           | В течение года                   |
| <b>Профилактика заболеваемости</b>   |  |   |                                       |                                  |
| Дыхательная гимнастика в игровой форме   | 1мл.гр.-<br>подг.гр.                         | 3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна | Воспитатели                           | В течение года                   |
| Профилактика гриппа - гриппол  | 1мл.гр.-<br>подг.гр.<br>с согласия родителей | Однократно в осенний период                                     | Медсестра                             | Сентябрь-декабрь                 |
| Оксалиновая мазь   | 1мл.гр.-<br>подг.гр.                         | Ежедневно   | Медсестра                             | Ноябрь – декабрь,<br>март-апрель |
| <b>Оздоровление фитонцидами</b>  |  |   |                                       |                                  |
| Чесочно-луковые закуски  | 1мл.гр.-<br>подг.гр.                         | Во время обеда  | Воспитатель                           | Осенне-зимний период             |
| Ароматизация помещений (чесночные бусы), тарелочки с чесноком                      | 1мл.гр.-<br>подг.гр.                         | В течение дня ежедневно   | Помощники воспитателя,<br>воспитатели | Октябрь-ноябрь                   |

|   |                      |   |  |                |
|---|----------------------|---|--|----------------|
| Подбор в группах комнатных растений, способствующих очищению и оздоровлению воздуха | 1мл.гр.-<br>подг.гр. |   | Воспитатели  | В течение года |
| <b>Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка</b>                             |                      |   |  |                |
| Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)                      | 1мл.гр.-<br>подг.гр. | Ежедневно                                       | Воспитатели  | В течение года |
| Прогулки на воздухе   | 1мл.гр.-<br>подг.гр. | Ежедневно                                       | Воспитатели  | В течение года |
| Хождение босиком по траве   | 1мл.гр.-<br>подг.гр. | Ежедневно, в зависимости от температуры воздуха | Воспитатели  | Июль – август  |
| Хождение босиком по «дорожке здоровья»  | 1мл.гр.-<br>подг.гр. | Ежедневно после дневного сна                    | Воспитатели  | В течение года |
| Обширное умывание   | Ср-подг.<br>гр.      | Ежедневно после дневного сна                    | Воспитатели  | В течение года |
| Контрастное обливание ног   | Ст-подг<br>гр.       | Перед сном                                      | Воспитатели,<br>помощники<br>воспитателя             | В течение года |
| Игры с водой  | 1мл.гр.-<br>подг.гр. | Во время прогулки, во время занятий             | Воспитатели  | Июнь-август    |
| Полоскание зева кипяченой охлажденной водой   | Ст. - подг.<br>гр.   | После каждого приема пищи                       | Воспитатели,<br>помощники<br>воспитателей            | В течение года |
| <b>Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья</b>                |                      |   |  |                |
| Валеологические   | Со 2 мл. гр.         | 1 раз в неделю                                  | Инструктор по физическому воспитанию,<br>воспитатели | В течение года |
| Подвижные и спортивные игры   | 1мл.гр.-<br>подг.гр. | Ежедневно                                       | Инструктор по физическому воспитанию,<br>воспитатели | В течение года |
| Гимнастика для глаз   | Со 2 мл. гр.         | Ежедневно                                       | Воспитатели  | В течение года |
| Физкультурные минутки   | 1мл.гр.-<br>подг.гр. | Ежедневно                                       | Воспитатели  | В течение года |
| Динамические паузы (двигательные разрядки)  | Со 2 мл. гр.         | Ежедневно                                       | Воспитатели  | В течение года |
| Дыхательная гимнастика  | 1мл.гр.-<br>подг.гр. | Ежедневно                                       | Воспитатели  | В течение года |

| <b>Технологии обучения здоровому образу жизни</b>  |                      |  |   |                         |
|--|----------------------|--|---|-------------------------|
| Физкультурные занятия  | 1мл.гр.-<br>подг.гр. | 3 раза в неделю                                    | Инструктор по физическому воспитанию              | В течение года          |
| Утренняя гимнастика  | 1мл.гр.-<br>подг.гр. | Ежедневно  | Воспитатели                                       | В течение года          |
| Занятия по здоровому образу жизни  | 1мл.гр.-<br>подг.гр. | 1 раз в месяц                                      | Воспитатели                                       | В течение года          |
| Физкультурные досуги, праздники  | 1мл.гр.-<br>подг.гр. | 1 раз в месяц                                      | Инструктор по физическому воспитанию, воспитатели | В течение года          |
| Совместные спортивные мероприятия  | Ср-подг. гр.         | 1 раз в 3 месяца                                   | Инструктор по физическому воспитанию, воспитатели | В течение года          |
| <b>Мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья детей</b>                                     |                      |  |   |                         |
| Мониторинг состояния здоровья детей  | 1мл.гр.-<br>подг.гр. | 1 раз в год  | Медицинская сестра                                | В мае                   |
| Диагностика физической подготовленности  | 1мл.гр.-<br>подг.гр. | 2 раза в год                                       | Инструктор по физическому воспитанию              | Сентябрь, май           |
| <b>Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей</b>                    |                      |  |   |                         |
| Консультации, родительские собрания, совместные мероприятия, информационные материалы в родительских уголках | 1мл.гр.-<br>подг.гр. | В течение года, согласно плана работы с родителями | Ст. воспитатель, воспитатели, медсестра           | В течение года по плану |