

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Сказка» города Николаевска  
Волгоградской области

СОГЛАСОВАНО  
Протокол педсовета  
от 30.09.2022г. № 1

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего  
от 30.09.2022г. № 30 о/д

**План мероприятий по оздоровлению воспитанников  
МДОУ «Сказка» г.Николаевска**

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

**Задачи:**

- использование оздоровительных методик, систематическое и качественное их обновление;
- сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими мероприятиями;

***ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ, ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.***

**Проведение специальных закаливающих процедур**

**Цель:** Профессионально и качественно организовывать проведение закаливающих мероприятий, использовать закаливающие методики, систематическое и качественное их обновление.

<b>№</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1.	1) Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.	Ежедневно	Инструктор по физическому воспитанию; Воспитатели.
	1) Контрастное обливание ног в средней, старшей и подготовительной группах;	В летний период, ежедневно	
2.	Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна.	Ежедневно	Воспитатели
3.	Проведение точечного массажа	Ежедневно	Воспитатели
4.	Проведение обучения методам дыхательной	Ежедневно	Инструктор по

	гимнастики и проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.		физическому воспитанию; Воспитатели.
5.	Босохождение. Хождение босиком по покрытому и непокрытому полу.	В летний период	Воспитатели
6.	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели
7.	Игры с водой с целью закаливания во 2-й младшей и средней группах.	В летний период, 2 раза в неделю	Воспитатели
8.	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.	Ежедневно	Воспитатели

### **Профилактические мероприятия**

**Цель:** использование комплекса оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости, выделение основных факторов риска, снижение уровня функциональной напряженности детского организма

1.	Самомассаж	3-4 раза в день	воспитатели
2.	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Постоянно	Воспитатели, мл. воспитатели

### **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.**

**Цель:** организация оптимального рационального двигательного режима, регламентированной по интенсивности физической нагрузки, которая полностью удовлетворяет потребность детей в движениях, соответствует функциональным возможностям растущего организма и способствует укреплению здоровья детей.

1.	Физкультурные занятия по развитию двигательной активности дошкольников (в помещении и на воздухе) с использованием в конце занятия кратких валеологических бесед («О мышцах», «О значимости сердца в организме» и т.д.)	Ежедневно	Воспитатели, физ.инструктор, музыкальный руководитель
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, физ.инструктор, музыкальный руководитель
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели, физ.инструктор
4.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной	Ежедневно	Воспитатели,

	деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - физкультминутки		физ.инструктор, музыкальный руководитель
5.	Оздоровительный бег	на прогулке	физ.инструктор, воспитатели
6.	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели, физ.инструктор, музыкальный руководитель
7.	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели, физ.инструктор, музыкальный руководитель
8.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, физ.инструктор, музыкальный руководитель
10.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	физ.инструктор,
11.	Динамические упражнения	По плану	физ.инструктор
12.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	физ.инструктор, воспитатели