

Годовой план
оздоровительных мероприятий ДОУ

Цель: Оздоровление и развитие детей, создание условий, обеспечивающих их физический и психологический комфорт.

Задачи оздоровительной работы:

1. Укреплять здоровье воспитанников.
2. Удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для демонстрации двигательных умений каждого ребёнка.
3. Повышать работоспособность детского организма через различные формы закаливания.
4. Чётко выполнять и прививать детям культурно-гигиенические навыки, гигиенические требования к одежде детей, дневной сон при открытых фрамугах в теплое время года, обливание стоп, выполнение режима дня.
5. Формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями.

Формы и методы оздоровления детей
в МБДОУ д/с №1

№ п\п	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	-щадающий режим (адаптационный период); -гибкий режим; -организация микроклимата и стиля жизни группы; -учет биоритмов и возраста детей	Все группы
2	Физические упражнения	-утренняя гимнастика; -физкультурно -оздоровительные занятия; -подвижные и динамичные игры; -профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, профилактика плоскостопия) -спортивные игры; -занятия аэробикой; -пешие прогулки.	Все группы Дети II группы здоровья Все группы Средняя группа
3	Гигиенические и водные процедуры	-умывание; -мытьё рук; -игры с водой; -обеспечение чистой среды	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	-проветривание помещений (в том числе сквозное); -сон при открытых фрамугах в теплое время года; -прогулки на свежем воздухе; -обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все группы
5	Активный отдых	-развлечения, праздники; -игры -забавы; -дни здоровья	Все группы
6	Аромато-и фито-терапия	-ароматизация помещений; -аромамедальоны	Все группы Ясли
7	Диетотерапия -рациональное питание		Все группы
8	Свето и цветотерапия	-обеспечение светового режима; -цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса	Все группы
9	Музтерапия	-муз. сопровождение режимных моментов; -муз. оформление фона занятий; -хоровое пение (в том числе звуковое)	Все группы
10	Спецзакаливание	-хождение босиком; -обширное умывание; -дорожки здоровья; -дыхательная гимнастика;	Все группы Средняя группа
11	Стимулирующая терапия	- фитонциды, проф. прививки (по плану оздоровительно-профилактических мероприятий)	Все группы
12	Пропаганда ЗОЖ	-курс лекций и бесед; -спец. занятия (ОБЖ)	Все группы Средняя группа

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

Возрастная группа	Содержание
Младшая группа:	<p>Приём детей на улице (с мая по октябрь). Утренняя гимнастика в группе. Полоскание полости рта после завтрака, обеда, полдника. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю. «Чесночные» киндеры. Фитонциды (лук, чеснок). Прогулки: дневная, вечерняя. Оптимальный двигательный режим. Сон без маек. Дыхательная гимнастика в кровати. Упражнения на профилактику плоскостопия. Элементы обширного умывания. После полдника полоскание полости рта.</p>
Средняя группа:	<p>Приём детей на улице (с мая по октябрь). Утренняя гимнастика (с мая по октябрь –на улице, с октября по апрель –в зале по графику). Полоскание полости рта после обеда. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения. Чесночные «киндеры». Фитонциды (лук, чеснок). Прогулки: дневная, вечерняя. Оптимальный двигательный режим. Сон без маек. Дыхательная гимнастика в кроватях. Обширное умывание, ходьба босиком. Упражнения на профилактику плоскостопия. После полдника полоскание полости рта.</p>
Старший дошкольный возраст:	<p>Приём детей на улице (с мая по октябрь). Утренняя гимнастика (с мая по октябрь –на улице, с октября по апрель –в зале по графику). Полоскание полости рта после завтрака, обеда и полдника. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения. Чесночные «киндеры». Фитонциды (лук, чеснок). Прогулки: дневная, вечерняя. Оптимальный двигательный режим. Сон без маек. Дыхательная гимнастика в кроватях. Закаливание. Обширное умывание, ходьба босиком. Упражнения на профилактику плоскостопия.</p>

План мероприятий оздоровления МБДОУ д/с №1
на 2016-2017уч. год

Содержание мероприятий		Сроки выполнения	Ответственный за выполнение	
Работа с детьми: общие методы	1	Утренний прием на свежем воздухе	Апрель -октябрь	Воспитатели всех возрастных групп
	2	Ежедневные двухразовые прогулки при любой погоде (температура воздуха не ниже 15 градусов)	В течение года	Воспитатели старших групп
	3	Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе, утренних пробежек	Апрель -октябрь	Инструктор по физической культуре
	4	Облегчённая одежда детей в группах	В течение года	Воспитатели всех возрастных групп
	5	Проветривание помещений групп во время отсутствия детей	В течение года	Воспитатели Младшие воспитатели
	6	Умывание детей с постоянным понижением температуры воды от 28 градусов до 20 градусов	В течение года	Воспитатели Младшие воспитатели
	7	Витаминизация третьих блюд	В течение года	медсестра (по согласованию)
	8	Кварцевание игровых помещений	В течение года	Воспитатели Младшие воспитатели
	9	Контроль за физическим воспитанием. Закрепление правильной осанки и профилактика плоскостопия.	В течение года	медсестра (по согласованию) Инструктор по физической культуре
	10	Контроль за температурным режимом, за воздушным режимом, режимом дня, за санитарным состоянием в группах, за световым режимом	В течение года	медсестра (по согласованию)
Работа с детьми: специальные методы	11	Босохождение	Июнь -август	Воспитатели, медсестра (по согласованию)
	12	Солнечные ванны	Май-август	Воспитатели, медсестра (по согласованию)
	13	Обливание водой стоп	Июнь -август	Воспитатели, медсестра (по согласованию)
	14	Полоскание полости рта (ясли) и	Сентябрь -октябрь, декабрь -январь,	Воспитатели, медсестра (по

		горла (сад) кипячёной водой	март -апрель	согласованию)
	15	Ароматерапия (чеснок, лук)	Октябрь -декабрь, январь -март	медсестра (по согласованию)
	16	Лекарственная терапия: -вакцинопрофилактика	Подготовительный период к гриппу	медсестра (по согласованию) Родители
	17	Усиление санэпидрежима	Октябрь -декабрь, январь -март	медсестра (по согласованию) Младшие воспитатели
	18	Осмотр детей на педикулез и грибковые заболевания	В течение года	медсестра
	19	Обследование на энтеробиоз	Сентябрь, январь	медсестра
	20	Профилактические прививки	В течение года	медсестра, работа с кадрами
Работа с кадрами	21	Проведение беседы: -с поварами по санитарно-гигиеническим нормам и правилам на кухне: -с помощниками воспитателей по санитарно-гигиеническим нормам и правилам получения и раздачи пищи, мытья посуды и уборки групп; -с воспитателями о соблюдении санитарно-гигиенических норм при играх, занятиях, прогулках и сне детей; правила оказания первой медицинской помощи детям при травмах, отравлениях, кровоте чениях, обмороке и других неотложных состояниях	2 раза в месяц 2 раза в месяц 1 раз в месяц	Зам. по ХР, ст.воспитатель
	23	Консультация для технического персонала: -воздушный режим и его значение для здоровья детей, -воспитание культурно –гигиенических навыков	Октябрь Ноябрь	Заведующий, зам. по ХР
	24	Планёрка на тему «Создание в ДООУ условий для оздоровления детей дошкольного возраста»	Ноябрь	Старший воспитатель
	25	Совещание при заведующем: «Анализ заболеваемости. Выполнение программы по ФИЗО»	Декабрь	Заведующий
		Контроль «Организация закаливающих процедур в группах»	В течении года	Заведующий Старший воспитатель
		Контроль за медосмотром сотрудников	Ежемесячно	Зам. по ОБ

Работа с родителями		Оформление информационных листов ширм на тему: -инфекционные заболевания; -лечение без лекарств; -физическое воспитание малышей	В течение года	Старший воспитатель
		Родительские собрания на тему: «Здоровый ребёнок»	Апрель	Воспитатели
		Беседы с родителями на темы: -как уберечь ребёнка от вирусного заболевания; -повышение защитных функций организма; -как предупредить травматизм у ребёнка; -профилактика энтеробиоза; -другие по необходимости	В течение года	Воспитатели