



Утверждаю:
Заведующая МКДОУ
«Детский сад №1 п. Алексеевск»
Бобошина Л.С.

ПЛАН

УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ на 2019-2020 г.

Содержание	Группа	Периодичность	Ответственные	Время
I. Оптимизация режима				
Организация жизни детей в адаптационный период.	мл.	ежедн.	восп.	1 полугодие
Создание комфортного режима	мл. – подг.	ежедн.	восп.	в теч. года
Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом индивидуальных психических особенностей	мл. – подг.	ежедн.	ст. м/с, ст. восп., педагог-психолог, восп-ли	в теч. года
II. Организация двигательного режима				
Физкультурные занятия	1 мл. гр. 2 мл.-подг.	2 р. в нед. 3 р. в нед.	инст. физо, восп.	
Прогулка с включением подвижных игр и игровых упражнений	1 мл. – подг.	ежедн.	восп.	в теч. года
Утренняя гимнастика	1 мл. – подг.	ежедн.	восп.	в теч. года
Гимнастика под музыку	2 мл.- подг.	1 р. в неделю	муз. рук-ль	в теч. года
Ритмическая гимнастика	2 мл – подг.	1 р. в неделю	инст.физо	в теч. года
Спортивный досуг	1 мл. – подг.	1 р. в месяц	инст. физо	в теч. года
Спортивный праздник	2 мл. – подг.	2 р. в год	инст. физо	2 р. в год
Гимнастика для глаз	старш. и подг.	2 р. в день	восп.	в теч. года
Пальчиковая гимнастика	1 мл. – подг.	2 р. в день	восп.	в теч. года
III. Охрана психического здоровья				
Использование приемов релаксации: минуты тишины,	1 мл. – подг.	ежедн.	восп.	в теч. года

муз.паузы				
Физкультминутки на занятиях	1 мл. – подг.	ежедн.	восп.	в теч. года
Гимнастика после сна	сред. – подг.	ежедн.	восп.	в теч. года
IV. Профилактика заболеваемости				
Массаж ушных раковин Массаж пальцев рук	средн. – подг.	ежедн.	восп.	в теч. года
Дыхательная гимнастика на физкультурных занятиях	средн. подг.	2 р. в неделю	инст. физо	в теч. года
Логоритмика (элементы)	средн. подг.	на физ. занятиях	инст. физо	в теч. года
Проветривание групповых помещений, влажная уборка	1 мл. – подг.	ежедн.	пом. восп.	в теч. года
V. Оздоровление фитонцидами				
Чесочно-луковые салаты Чеснок	1 мл. – подг.	во время обеда	ст. м/с восп.	октябрь -апрель
Чесочные амулеты во время эпидемии гриппа	1 мл. – подг.	в течение эпидемии	ст. м/с восп.	в теч. эпидем.
VI. Закаливание с учетом состояния здоровья детей				
Воздушные ванны (облегченная одежда)	1 мл. – подг.	ежедн.	восп.	в теч. года
Прогулки 2 раза в день на свежем воздухе при температуре до – 15/20°С и при скорости ветра не более 7 м/с. При повышении температуры воздуха и скорости ветра прогулки сокращаются (Сан Пин 2.4.1.3049-13)	1 мл. – подг.	ежедн.	восп.	в теч. года
Хожение босиком по «дорожке здоровья»	1 мл. – подг.	ежедн.	восп.	в теч. года
Игры с водой	сред.- подг.	во время летней прогулки и эксперим.-я	восп.	июнь- август
Полоскание кипяченой водой комнатной t полости рта и зева	сред. – подг.	после каждого приема пищи	восп.	в теч. года
Босохождение	1 мл. – подг.	перед сном, после сна	восп.	в теч. года
Умывание холодной водой лица и рук	1 мл. – подг.	ежедн.(осень, лето, весна)	м/с, восп-ли	в теч. года
VII. Лечебно-оздоровительная работа				
Витамиотерапия («Ревит», аскорбиновая кислота) Витаминизация третьего блюда	1 мл. – подг.	ежедн.	ст. м/с	в теч. года

VIII. Работа с детьми, имеющими плоскостопие

Элементы коррегирующей гимнастики	сред.-подг.	на физ. занятиях	инст. физо	в теч. года
Индивидуальная работа по показаниям	сред.-подг.	2 половина дня	Восп.-ли	в теч. года