



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МКДОУ д/с № 3 г.Дубовки

Н.Н.Елесина

**План мероприятий
по оздоровлению воспитанников
в МКДОУ д/с № 3 г.Дубовки
на 2022-2023 учебный год**

Формы и методы оздоровления детей в МКДОУ д/с № 3

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> -щадящий режим (адаптационный период); -гибкий режим; -организация микроклимата и стиля жизни группы; - учет возраста детей 	Все группы
2	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> -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
3	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> -умывание; -мытьё рук; -игры с водой; -обеспечение чистой среды 	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> - проветривание помещений (в том числе сквозное); - сон при открытых фрамугах; -прогулки на свежем воздухе; -обеспечение температурного режима и чистоты воздуха 	Все группы
5	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> -развлечения, праздники; -игры-забавы; -дни здоровья 	Все группы
6	Свето и цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> -обеспечение светового режима; -цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса 	Все группы
7	Музтерапия	<ul style="list-style-type: none"> муз. сопровождение режимных моментов; -муз. оформление фона занятий; -хоровое пение (в том числе звуковое) 	Все группы
8	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> -хождение босиком; -обширное умывание; -дорожки здоровья; -дыхательная гимнастика; -сухое обтирание после сна 	Все группы
9	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> -курс лекций и бесед; -спец. занятия (ОБЖ) 	Все группы

Работа с детьми

№ п/п	Содержание мероприятий	Сроки выполнения	Ответственный за выполнение
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 всех возрастных групп
3	Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе, утренних пробежек	Апрель - октябрь	Воспитатели всех возрастных групп
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	Витаминозация третьих блюд	В течение года	Ответственный по питанию
7	Кварцевание спальных и игровых помещений, туалетных комнат	В течение года	Воспитатели Младшие воспитатели
8	Контроль за физическим воспитанием. Закрепление правильной осанки и профилактика плоскостопия	В течение года	Воспитатели всех возрастных групп
9	Контроль за температурным режимом, режимом дня, за санитарным состоянием в группах, за световым режимом	В течение года	Воспитатели Младшие воспитатели
10	Босохождение	Июнь - август	Воспитатели
11	Солнечные ванны	Май-август	Воспитатели
12	Обливание водой	Июнь - август	Воспитатели
13	Полоскание полости рта и горла кипячёной водой	В течение года	Воспитатели
14	Витамиотерапия: поливитамины	2 раза в год – осень, весна	Ответственный по питанию
15	Ароматерапия (чеснок, лук)	Октябрь - декабрь, январь - март	Воспитатели Младшие воспитатели
16	Усиление санэпидрежима	Октябрь - декабрь, январь - март	Младшие воспитатели
17	Осмотр детей на педикулез и грибковые заболевания	В течение года	Воспитатели Младшие воспитатели

Работа с родителями

№ п/п	Содержание мероприятий	Содержание мероприятий	Ответственный за выполнение
1	Оформление информационных листовок ширм на тему: - инфекционные заболевания; - лечение без лекарств; - физическое воспитание малышей	В течение года	Старший воспитатель
2	Родительские собрания на тему: «Здоровый ребёнок»	Апрель	Воспитатели
3	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 Старший воспитатель