

## План оздоровления детей

Содержание	Возраст детей	Периодичность выполнения	Время выполнения	Ответственные
<b>Создание условий</b>				
Контроль температурного режима в группах	Все группы	Ежедневно	В теч. года	Мед. сестра, воспитатели
Выполнение режима проветривания	Все группы	Ежедневно	В теч. года	воспитатели
<b>Оптимизация режима</b>				
Организация жизни детей в адаптивный период, создание комфортного режима	Группы раннего возраста	Ежедневно	В теч. года	Ст. воспит, мед. сест., воспитатели
<b>Охрана психического здоровья</b>				
Использование приёмов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы, игры, забавы	Все группы	Ежедневно	В теч. года	Воспитатели, специалисты
Коммуникативные игры	Ст. возраст	1р. в неделю	В теч. года	Воспитатели
<b>Профилактика заболеваемости</b>				
Дыхательная гимнастика в игровой форме (во время у.г., на прогулке, после сна)	Все группы	Зр. в день	В теч. года	Воспитатели, инстр. По ф.культ
Профилактика гриппа (вакцинация)	Все группы	1р. в год	Ноябрь	Мед. сестра
Оксолиновая мазь	Все группы	2р. в день прогулкой	Ноябрь-декабрь, март-апрель	Мед. сестра, воспитатели
<b>Оздоровление фитонцидами</b>				
Чесочно-луковые закуски	Все группы	Ежедневно	В период эпид. гриппа	Воспитатели
Ароматизация помещений (чесночные бусы)	Все группы	Ежедневно		воспитатели
<b>Закаливание, с учётом состояния здоровья ребёнка</b>				
Воздушные ванны (облегчённая одежда по сезону)	Все группы	Ежедневно	В теч. года	воспитатели
Прогулки на свежем воздухе	Все группы	Ежедневно	В теч. года	воспитатели
Босохождение по дорожке здоровья	Все группы	Ежедневно после сна	В теч. года	воспитатели

Игровой самомассаж (рук, волшебных точек ушей)	Со 2 мл. гр.	Ежедневно перед прогулкой	В теч. года	воспитатели
Игровой самомассаж подошв	Со 2 мл. гр.	Ежедневно перед сном	В теч. года	воспитатели
Занятия в бассейне	Со 2 мл. гр.	1р. в неделю	Сентябрь-май	Инструктор по физ. Культуре
Обширное умывание	Со ср. гр.	После сна	В теч. года	воспитатели
Игры с водой	Все группы	На прогулке	Июнь-август	воспитатели
Полоскание рта	С 1 мл. гр.	После каждого приёма пищи	В теч. года	воспитатели
<b>Лечебно-оздоровительные мероприятия</b>				
Полоскание горла кипячёной водой с морской солью	Со ср. гр.	перед сном	Октябрь, апрель	воспитатели
Поливитамины	Все группы	1р. в день, 15 дней	Осень, весна	Мед. сестра, воспитатели
Витаминация третьего блюда	Все группы	Ежедневно	В теч. года	Мед. сестра
Настойка шиповника	Все группы			Мед. сестра
<b>Мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья детей</b>				
Мониторинг состояния здоровья воспитанников – диспансеризация	Все группы	1р. в год		Мед. комиссия
Диагностика физической подготовленности	Все группы	2р. в год	Сентябрь, май	Инструктор по физ. Культуре
<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>				
Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	В теч. года	Воспитатели, инструктор по физ. Культуре
Физкультурные занятия	Все группы	2р. в неделю	В теч. года	
Спортивные развлечения	Все группы	1р. в месяц	В теч. года	
Неделя здоровья	Все группы	1р. в год	В теч. года	
Соблюдение двигательного режима	Все группы	Ежедневно	В теч. года	
Подвижные и спортивные игры	Все группы	Ежедневно	В теч. года	