

**План работы
по сохранению и укреплению здоровья детей
группы дошкольного образования МОУ «ООШ с.Чернава
Ивантеевского района Саратовской области»**

№ п/п	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1.	Оптимизация режима			
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.		Воспитатель	В течение года
2.	Организация двигательного режима			
	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	Воспитатель	В течение года
	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки с включением игровых упражнений	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкально – ритмические занятия	2 раза в неделю	Воспитатели	В течение года
	Спортивный досуг	1 раз в месяц	Воспитатели	В течение года
	Гимнастика для глаз	Во время занятий на физкультминутках	Воспитатель	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	3 раза в день	Воспитатели	В течение года

3.	Охрана психического здоровья			
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы; арттерапия,	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели,	В течение года

	сказкотерапия, игротерапия.			
4.	Профилактика заболеваемости			
	Самомассаж	3-4 раза в день	Воспитатели,	С октября по апрель
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	3 раза в день во время утренней гимнастики, на прогулке, после сна	Воспитатели, контроль медицинского работника	В течение года
	Оздоровительные минутки	Ежедневно	Воспитатели, контроль медицинского работника	В течение года
5.	Оздоровление фитонцидами			
	Чесочно – луковые закуски	Перед прогулкой, перед обедом	Медработник	Октябрь - апрель
	Ароматизация помещений (чесночные букетики)	В течение дня ежедневно	Мл. воспитатели, контроль медработника	Октябрь – апрель
6.	Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка			
	Прогулки на воздухе	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хожение босиком по траве	Ежедневно	Воспитатели	Июнь - август
	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Игры с водой	Во время прогулки, во время занятий	Воспитатели	Июнь - август
	Полоскание зева кипяченой охлажденной водой	После каждого приема пищи	Воспитатели, пом. воспитатели	В течение года
7.	Лечебно – оздоровительная работа			
	«Оздоровительный сон» ароматизация спален (душица, пустырник)	Во время дневного сна	Медработник	В течение года
	Витаминотерапия			
	«Ревит», поливитамины	По одному разу в течение 10 дней	Медработник	По графику