



Утверждаю
Заведующий МАДОУ
Детский сад № 73
«Огонёк»
М.Р.Багманов
2021 г.

Принято и утверждено
на педагогическом совете
№ 1 от 02.09 2021 г.

**План – график
оздоровительных
и профилактических мероприятий**

Месяц	Наименование материала	Дозировка	Ответственный
СЕНТЯБРЬ	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры 2.Кварцевание и проветривание групп и залов. 3.Оксалиновая мазь в наружные носовые ходы перед выходом на прогулку. 4.Проведение «С» витаминизации III блюда 5.Осмотр детей на педикулез и кожные заболевания 6.Массаж по Уманской 7.Дыхательная гимнастика 8.Профилактика близорукости	Ежедневно после приёма пищи. 30-40 минут ежедневно. 10 дней. В обед Ежедневно Ежедневно По возрасту По возрасту	Воспитатели Младший воспитатель Воспитатели Старшая медсестра Старшая медсестра Воспитатели Воспитатели Воспитатели
ОКТАБРЬ	1.Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры 2.Кварцевание и проветривание групп и залов 3.Вакцинопрофилактика по гриппу. 4.Проведение «С» витаминизации III блюда 5. Осмотр детей на педикулез и кожные заболевания 6.Массаж по Уманской 7.Дыхательная гимнастика 8.Профилактика близорукости	Ежедневно после приёма пищи. 30-40 минут ежедневно. С согласия родителей. В обед Ежедневно Ежедневно По возрасту По возрасту	Воспитатели Младший воспитатель Старшая медсестра Старшая медсестра Старшая медсестра Воспитатели Воспитатели Воспитатели
НОЯБРЬ	1.Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры 2.Кварцевание и проветривание групп и залов. 3. Использование лука и чеснока в группах. 4.Ношение чесночных медальонов. 5. Проведение «С» витаминизации III блюда	Ежедневно после приёма пищи 30-40 минут ежедневно. Ежедневно Ежедневно	Воспитатели Младший воспитатель Воспитатели Воспитатели

	<p>6. Осмотр детей на педикулез и кожные заболевания</p> <p>7. Массаж по Уманской</p> <p>8. Дыхательная гимнастика</p> <p>9. Профилактика близорукости</p>	<p>В обед</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>По возрасту</p>	<p>Старшая медсестра</p> <p>Старшая медсестра</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p>
ДЕКАБРЬ	<p>1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры</p> <p>2. Кварцевание и проветривание групп и залов.</p> <p>3. Использование лука и чеснока в группах.</p> <p>4. Ношение чесночных медальонов.</p> <p>5. Проведение «С» витаминизации III блюда</p> <p>6. Осмотр детей на педикулез и кожные заболевания</p> <p>7. Массаж по Уманской</p> <p>8. Дыхательная гимнастика</p> <p>9. Профилактика близорукости</p>	<p>Ежедневно</p> <p>после приёма пищи.</p> <p>30-40 минут</p> <p>ежедневно.</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>В обед</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>По возрасту</p> <p>По возрасту</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Младший воспитатель</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Старшая медсестра</p> <p>Старшая медсестра</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p>
ЯНВАРЬ	<p>1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры</p> <p>2. Кварцевание и проветривание групп и залов.</p> <p>3. Проведение «С» витаминизации III блюда</p> <p>4. Осмотр детей на педикулез и кожные заболевания</p> <p>5. Массаж по Уманской</p> <p>6. Дыхательная гимнастика</p> <p>7. Профилактика близорукости</p>	<p>Ежедневно</p> <p>после приёма пищи.</p> <p>30-40 минут</p> <p>ежедневно.</p> <p>В обед</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>По возрасту</p> <p>По возрасту</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Младший воспитатель</p> <p>Старшая медсестра</p> <p>Старшая медсестра</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p>
ФЕВРАЛЬ	<p>1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры</p> <p>2. Кварцевание и проветривание групп и залов.</p> <p>3. Проведение «С» витаминизации III блюда</p> <p>4. Обследование детей на энтеробиоз</p> <p>5. Осмотр детей на педикулез и кожные заболевания</p> <p>6. Массаж по Уманской</p> <p>7. Дыхательная гимнастика</p> <p>8. Профилактика близорукости</p>	<p>Ежедневно</p> <p>после приёма пищи.</p> <p>30-40 минут</p> <p>ежедневно.</p> <p>В обед</p> <p>По графику</p> <p>дет. поликлиники</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>По возрасту</p> <p>По возрасту</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Младший воспитатели</p> <p>Старшая медсестра</p> <p>Старшая медсестра</p> <p>Старшая медсестра</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p>
МАРТ	<p>1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры</p> <p>2. Кварцевание и проветривание групп и залов.</p> <p>3. Проведение «С» витаминизации III блюда</p> <p>4. Осмотр детей на педикулез и</p>	<p>Ежедневно</p> <p>после приёма пищи.</p> <p>30-40 минут</p> <p>ежедневно.</p> <p>В обед</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Младший воспитатели</p> <p>Старшая медсестра</p>

	кожные заболевания 5. Массаж по Уманской 6. Дыхательная гимнастика 7. Профилактика близорукости	Ежедневно Ежедневно По возрасту По возрасту	Старшая медсестра Воспитатели Воспитатели Воспитатели
АПРЕЛЬ	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры 2. Кварцевание и проветривание групп и залов. 3. Проведение «С» витаминизации III блюда 4. Осмотр детей на педикулез и кожные заболевания 5. Массаж по Уманской 6. Дыхательная гимнастика 7. Профилактика близорукости	Ежедневно после приема пищи. 30-40 минут ежедневно. В обед Ежедневно Ежедневно По возрасту По возрасту	Воспитатели Младший воспитатели Старшая медсестра Старшая медсестра Воспитатели Воспитатели Воспитатели
МАЙ	1. Воздушные и солнечные ванны 2. Хождение босиком 3. Проветривание групп 4. Проведение «С» витаминизации III блюда 5. Осмотр детей на педикулез и кожные заболевания 6. Массаж по Уманской 7. Дыхательная гимнастика 8. Профилактика близорукости	С учетом возраста и погоды По погоде Ежедневно В обед Ежедневно Ежедневно По возрасту По возрасту	Воспитатели Воспитатели Младший воспитатели Старшая медсестра Старшая медсестра Воспитатели Воспитатели Воспитатели
ИЮНЬ	1. Воздушные и солнечные ванны 2. Хождение босиком 3. Игры с водой и песком 4. Проветривание групп 5. Витаминизация пищи (свежие салаты, овощи и фрукты) 6. Осмотр детей на педикулез и кожные заболевания, порезы и укусы. 7. Удлинение ежедневных прогулок	С учетом возраста и погоды По погоде По погоде Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно	Воспитатели Воспитатели Воспитатели Младший воспитатели Старшая медсестра Старшая медсестра Воспитатели
ИЮЛЬ	1. Воздушные и солнечные ванны 2. Хождение босиком 3. Игры с водой и песком 4. Ополаскивание в бассейне 5. Проветривание групп 6. Витаминизация пищи (свежие салаты, овощи и фрукты) 7. Осмотр детей на педикулез и кожные заболевания, порезы и укусы. 8. Удлинение ежедневных прогулок	С учетом возраста и погоды По погоде По погоде По графику Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно	Воспитатели Воспитатели Воспитатели Инструктор по плаванию Младший воспитатели Старшая медсестра Старшая медсестра Воспитатели

АВГУСТ	1. Воздушные и солнечные ванны 2. Хождение босиком 3. Игры с водой и песком 4. Проветривание групп 5. Витаминизация пищи (свежие салаты, овощи и фрукты) 6. Осмотр детей на педикулез и кожные заболевания, порезы и укусы. 7. Удлинение ежедневных прогулок	С учетом возраста и погоды По погоде По погоде Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно	Воспитатели Воспитатели Воспитатели Младший воспитатели Старшая медсестра Старшая медсестра Воспитатели
--------	--	--	---

Профилактическая работа с детьми дошкольного возраста

Лечебно- профилактическая работа
Врач- педиатр
Старшая медсестра
Физкультурно- оздоровительная работа
Врач- педиатр, старшая медсестра.
1. Дополнительная образовательная деятельность по физическому развитию 2. Дополнительная образовательная деятельность по плаванию кружок «Морячок». 3. Подвижные игры и физические дыхательные упражнения на свежем воздухе. 4. Утренняя гимнастика с обязательным бегом и дыхательными упражнениями. 5. Дыхательные гимнастики во время режимных моментов в течение всего дня. 6. Дыхательная и звуковая гимнастика после сна. 7. Релаксационные техники 8. Спортивные игры и соревнования. 9. Босохождение в тёплый период года. 10. Элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения.

Формы и методы оздоровления детей

№ п/п	Формы и методы	Содержание
1	Обеспечение здорового ритма жизни	- Щадящий режим (адаптационный период), - гибкий режим
2	Физические упражнения	- утренняя гимнастика, - физкультурно- оздоровительные занятия, - подвижные и динамичные игры, - профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопия, зрения), - спортивные игры,
3	Гигиенические и водные процедуры	- умывание, - мытьё рук, - игры с водой, - обеспечение чистоты среды - Занятия по плаванию в бассейне - Дополнительная образовательная деятельность кружок «Морячок».
4	Свето- воздушные ванны	- проветривание помещений, - прогулки на свежем воздухе, - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.

5	Активный отдых	- развлечение, праздники, игры, забавы, - дни здоровья, - каникулы.
6	Диетотерапия	- рациональное питание, - витаминизация блюд.
7	Свето-цвето- терапия	- обеспечение светового режима, - цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса
8	Музыка-терапия	- музсопровождение режимных моментов, - музоформление фона занятий, - музтеатральная деятельность.
9	Аутотренинг и психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, - игры тренинга на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний, - коррекция поведения.
10	Спецзакаливание	- Босоножье ,игровой массаж, - дыхательная гимнастика.

Модель двигательного режима детей дошкольного возраста

Вид занятий и форма двигательной деятельности	Особенность организации
1. Физкультурно- оздоровительные занятия	
Утренняя гимнастика	Ежедневно, на открытом воздухе или в зале, длительность в соответствии с возрастом.
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статистических поз)	Ежедневно, в течение 7-10 минут
Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, 3-5 минут
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки, длительность 20-25 минут
Дифференцированные игры- упражнения на прогулке	Ежедневно, во время вечерней прогулки, длительность 12-15 минут
Оздоровительный бег	2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки, длительность 5-7 минут
Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно, группами по 7-10 детей, проводятся после дневного сна в течение 5-7 минут
Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений)	Ежедневно, по мере пробуждения и подъёма детей, длительность не более 10 минут
2. Специально организованные занятия в режиме дня	
ООД область «Физическая культура»	3 раза в неделю
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
3. Физкультурно- массовые занятия	
Неделя здоровья (каникулы)	2 раза в год (в начале января и в конце марта)

Физкультурно- спортивные праздники на открытом воздухе.	2-3 раза в год (40 минут)
Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц (30 минут)
4. Совместная физкультурно- оздоровительная работа детского сада и семьи	
Домашние задания	Определяются инструктором физической культуры
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях.	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья

Прошнуровано, скреплено
печатью 6 листов
Заведующий МАДОУ №73
Д. М. Р. Багманов
23.09.2024

