

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 30
«Малыш» города Дубны Московской области



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий ДОУ
М.П. Голубева
« 28 » августа 2020 г.

ПЛАН
оздоровительных мероприятий
на 2020 -2021 учебный год

Основные задачи:

1. Поддержание и укрепление здоровья воспитанников.
2. Сохранение стабильного психоэмоционального состояния каждого ребенка.
3. Профилактика и коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей
4. Мотивация дошкольников к здоровому образу жизни.
5. Оптимизация двигательной активности.
6. Привлечение родителей к совместным мероприятиям по оздоровлению детей.

№ п/п	Содержание	Ответственный	Сроки
1. Оптимизация режима			
1.	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Мед.сестра, педагог-психолог, воспитатели, педиатр	В течении адаптационного периода ежедневно
2.	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Мед.сестра, педагог-психолог	В течении года
3.	Режим дня в теплый период (июнь-август) и холодный период (сентябрь - май) года	Мед.сестра, старший воспитатель	Август, Май
2. Организация двигательного режима			
1.	Проведение физкультурных занятий	Инструктор по ФИЗО, воспитатели	В течении года 3 раза в неделю (согласно сетки занятий)
2.	Гимнастика после дневного сна	Воспитатели	В течении года
3.	Прогулки с включением подвижных игр и игровых упражнений	Воспитатели	В течении года
4.	Спортивный досуг, праздники, дни здоровья	Инструктор по ФИЗО	В течении года
5.	Пальчиковая гимнастика	Воспитатели	В течении года
6.	Оздоровительный бег ежедневно во время прогулок (средние, старшие, подготовительные группы)	Инструктор по ФИЗО, воспитатели	С апреля по ноябрь на улице, с декабря по март в помещении

3. Охрана психического здоровья			
1.	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Воспитатели, специалисты, педагог-психолог	Ежедневно несколько раз в день
4. Профилактика заболеваемости			
1.	Кварцевание групповых, спальных помещений	Воспитатели, младшие воспитатели	В течении года (в отсутствии людей)
2.	Проветривание помещений групп во время отсутствия детей	Воспитатели, младшие воспитатели	В течении года (в отсутствии детей)
3.	Дыхательная гимнастика в игровой форме	Воспитатели, контроль медсестры	В течении года
4.	Контроль за температурным режимом, за воздушным режимом, режимом дня, за санитарным состоянием в группах, за световым режимом	Зам.зав. по ВМР, медсестра	В течении года
5.	Направление на профилактические прививки (по возрасту), контроль профилактических прививок у воспитанников ДОУ	Медсестра	В течении года (по графику)
6.	Диспансеризация воспитанников	Медсестра	В течение года
7.	Профилактика гриппа, ОРВИ	Воспитатели	Ноябрь – декабрь
8.	Осмотр воспитанников	Медсестра, воспитатели	Ежедневно
9.	Упражнения по профилактике плоскостопия и нарушения осанки	Воспитатели, инструктор ФИЗО	В течении года
5. Закаливание (с учетом состояния здоровья ребенка)			
1.	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года).	Воспитатели	В течении года ежедневно
2.	Прогулки на воздухе	Воспитатели	В течении года Ежедневно
3.	Хождение босиком по траве (профилактика плоскостопия)	Воспитатели	Июнь - август ежедневно
4.	Хождение босиком по «дорожке здоровья» (профилактика плоскостопия)	Воспитатели	В течении года ежедневно после дневного сна
5.	Обширное умывание	Воспитатели	В течении года ежедневно после дневного сна
6.	Игры с водой	Воспитатели	Июнь - август во время прогулки, занятий
7.	Полоскание зева кипяченой охлажденной водой	Воспитатели, младшие воспитатели	В течении года ежедневно после каждого приема пищи
8.	Натуропатия (чесночные бусы, чесночно - луковый фон в группе).	Воспитатели	В период распространения ОРВИ, ОРЗ

6. Лечебно-оздоровительная работа			
В и т а м и н о т е р а п и я			
1.	Витаминация третьего блюда	Медицинская сестра	В течении года ежедневно
7. Работа с родителями			
1.	Проведение консультаций, наглядной агитации по вопросам оздоровления детей	Воспитатели, медсестра, врач, инструктор ФИЗО	В течении года
2.	Проведение семейных соревнований, дней открытых дверей, спортивных праздников	Воспитатели, инструктор ФИЗО	2 раза в год
3.	Включение в повестку родительских собраний собрание вопроса «Здоровье ребенка»	Воспитатели	В течении года
4.	Привлечение родителей к работе группы коррекционной гимнастики для детей с плоскостопием и нарушением осанки	Инструктор ФИЗО	2 раза в неделю