

План оздоровительной работы МБДОУ детский сад №1 «Василёк» на 2016-2017 учебный год.

Оптимизация режима.

1. Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	ежедневно	воспитатели
2. Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.	ежедневно	воспитатели
3. Проведение познавательных занятий по Охране здоровья и ОБЖ.	согласно плану	воспитатели

Организация двигательного режима.

1. Физкультурные занятия, логоритмика.	согласно сетке	Карпова Н.И.
2. Гимнастика после сна.	ежедневно	воспитатели
3. Прогулки с включением подвижных и игровых упражнений.	ежедневно	воспитатели
4. Музыкально-ритмические занятия.	Согласно сетке	Магомедова Р.А.
5. Спортивный досуг.	1 раз в месяц	Карпова Н.И.
6. Гимнастика для глаз.	на занятии	воспитатели
7. Пальчиковая гимнастика.	4 раза в день	воспитатели
8. Оздоровительный бег.	ежедневно /прогулка/	Карпова Н.И.

Охрана психического здоровья.

Использование приемов релаксации: Минуты тишины, музыкальные паузы	несколько раз в день	воспитатели
---	----------------------	-------------

Профилактика заболеваемости.

1. Массаж «9 волшебных точек» по методике А.А. Уманской.	несколько раз в день	воспитатели
2. Дыхательная гимнастика в игровой форме.	несколько раз в день	воспитатели
3. Рефлексотерапия.	ежедневно/3-4 р./	воспитатели
4. Биоэнергопластика.	ежедневно /3-4 р./	воспитатели
5. Оксолиновая мазь.	Ежедневно перед прогулкой	восп.

Оздоровление фитонцидами.

1. Чесочно-луковые кулоны и закуски.	ежедневно	воспитатели
2. Ароматизация помещений.	ежедневно	воспитатели

Закаливание.

1. Воздушные ванны/ облегченная одежда, соответствие сезону.../	ежедневно	воспитатели
---	-----------	-------------

2. Прогулки на воздухе.	ежедневно /3 р. в день/	воспитатели
3. Хождение босиком.	ежедневно перед сном	воспитатели
4. Хождение по дорожке здоровья.	ежедневно после сна	воспитатели
5. Обширное умывание.	ежедневно после сна	воспитатели
6. Водный душ /летом/	после прогулки	воспитатели
7. Контрастное обливание ног /летом/	на прогулке	воспитатели
8. Игры с водой.	ежедневно	воспитатели

Лечебное полоскание горла.

1. Полоскание зева кипяченой водой.	после каждого приема пищи.	воспитатели.
2.полоскание противовоспалительными травами / шалфей, эвкалипт, ромашка/	ежедневно после сна	воспитатели
3.Минеральной водой / ист. №2/	после обеда 2 недели с 2 недельным перерывом	воспитатели

Витаминотерапия.

1. Настойка шиповника	3 раза в неделю 9,11,1,3 месяцы	мед.сестра
2. Витаминизация 3 блюда.	Ежедневно	мед.сестра

Работа с детьми, имеющими нарушения осанки, плоскостопия и др.

1. Корригирующая гимнастика после сна.		Карпова Н.И.
2. Фитотерапия	до обеда за 20 мин. 1 месяц	воспитатели
3. «Здоровый сон» - ароматизация спален лекарственными травами.	ежедневно / сон/	воспитатели