

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
детский сад № 6 с. Садовое  
*Т.И.* Т.И. Белоусова  
« 02 » 09 2019 год



### План оздоровительно-закаливающих мероприятий

| Мероприятия   | Дата      | Ответственный                           |
|---|-----------|---|
| Охрана жизни и укрепление здоровья детей  | постоянно | Старшая медицинская сестра, воспитатель |
| 1. Работать над охраной нервной системы детей   | Постоянно | воспитатель                             |
| 2. Следить за осанкой   | Постоянно | Воспитатель                             |
| 3. Создать благоприятную психофизическую атмосферу, индивидуальный подход к детям, при проведении закаливающих процедур | Постоянно | Воспитатель                             |
| 4. Обеспечить спокойную обстановку при подготовке ко сну и во время сна   | Постоянно | Воспитатель                             |
| 5. Выполнять план режима двигательной активности детей в течении дня  | Постоянно | Воспитатель                             |
| 6. Соблюдение режима дня  | Постоянно | Воспитатель                             |
| 7. Достаточное пребывание на свежем воздухе в любую погоду  | Постоянно | Воспитатель                             |
| 8. Полноценный сон  | Постоянно | Воспитатель                             |
| 9. Рациональное калорийное питание  | Постоянно | Воспитатель                             |
| 10. Просветительная работа с родителями по укреплению здоровья детей  | Постоянно | Воспитатель                             |
| 11. Лечебно профилактические процедуры  | Постоянно | Воспитатель                             |

## Лечебно-профилактические мероприятия

| Мероприятия   | Дата   | Ответственный                           |
|---|--|---|
| 1. Утренняя гимнастика, дыхательные упражнения, подвижные игры, физкультминутки   | Ежедневно  | Воспитатель                             |
| 2. Физкультурные занятия  | 3 раза в неделю  | Воспитатель                             |
| 3. Активный отдых: спортивные досуги, праздники, развлечения, походы, экскурсии.  | 1 раз в месяц<br>1 раз в месяц<br>2 раза в месяц<br>2 раза в месяц | Воспитатель                             |
| 4. Очистительный салат по 1 столовой ложке, за 15-20 мин. до еды, на голодный желудок (очистка организма от шлаковых веществ, оптимальный режим работы желудочно-кишечного тракта, выработка желудочного сока с помощью клетчатки)  | Ноябрь - март  | Воспитатель, помощник воспитателя       |
| 5. Полоскание горла водой комнатной температуры, настоем трав (календула, шалфей).  | Ежедневно<br>Ноябрь - март   | Воспитатель, помощник воспитателя       |
| 6. Смазывание носовых ходов оксолиновой мазью   | Ноябрь - март  | Старшая медицинская сестра, воспитатель |
| 7. Закаливание носоглотки чесночным раствором (очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, средство против ОРЗ, ОРВИ) – 1 зубчик чеснока на 1 стакан воды. Чеснок размять, залить охлажденной кипяченной водой, настаивать 1 час, использовать в течении 2 часов – перед выходом на прогулку.  | Октябрь - апрель   | Старшая медицинская сестра, воспитатель |
| 8. Мытье рук по локоть прохладной водой, шею, верхнюю часть груди   | Постоянно<br>В летний период                                       | Воспитатель                             |
| 9. Хождение по мокрым солевым дорожкам, массажным коврикам  | постоянно  | Воспитатель                             |
| 10. Оздоровительный бег – длительный бег в медленном темпе. Частота сердечных сокращений 140-160 ударов в минуту у малышей и 150 – 170 у детей 5-6 лет. Длительность бега увеличивается на 15 секунд каждые две недели. Проводится во время утренней гимнастики, прогулки, в конце занятий.<br>Младшая гр. – 3-3,5 мин<br>Старшая гр. - 7-12 мин; строго следить за состоянием детей воспитатель всю дистанцию бежит с детьми. Заканчивать бег постепенно переходом на ходьбу, с выполнением упражнений на регулировку дыхания, на расслабление | В течении года   | Воспитатель, старшая медицинская сестра |
| 11. Бодрящая гимнастика после сна   | В течении года   | Воспитатель                             |
| 12. Самомассаж ушных раковин во время утренних гигиенических процедур   | В течении года   | Воспитатель                             |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|