



УТВЕРЖДАЮ:

И. о. заведующей
МБДОУ Новоселковский детский сад
И.А. Алешина

ПЛАН

Оздоровительных мероприятий на 2022-2023 учебный год

Цель работы: Сохранение и укрепление физического, и психического здоровья с учетом их индивидуальных особенностей. Полное удовлетворение потребностей растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении.

Задачи работы:

1. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепления здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
2. Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое воспитание детей, развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности, деятельности по интересам.
3. Продолжать формировать устойчивый интерес, потребность к ЗОЖ, занятиях спортивными играми у воспитанников ДОУ и их родителей.

Медико-оздоровительные мероприятия с детьми			
1	Соблюдение режима проветривания группы и спальни	ежедневно	воспитатели, помощники воспитателей
2	Соблюдение питьевого режима	ежедневно	воспитатели, помощники воспитателей
3	Прогулки в одежде соответствующей температуре воздуха	ежедневно	воспитатели
4	Фитонцидотерапия (использование бактерицидных свойств лука и чеснока)	в осенне-зимний период	воспитатели
Закаливающие процедуры			
1	Воздушные ванны (осенне-зимний период) и солнечные ванны (летом)	ежедневно	воспитатели
2	Ходьба босиком на участке по траве и дорожке здоровья (летом), в осенне-зимний период в группе по полу и дорожкам с различной поверхностью.	ежедневно	воспитатели
3	Обливание голеностопа прохладной водой (летом)	ежедневно	воспитатели, помощники воспитателей
4	Обширное умывание	ежедневно	воспитатели
5	Полоскание полости рта и горла прохладной кипяченой водой.	ежедневно	воспитатели

Специально организованные мероприятия

1	Физкультурные занятия	2 раза в неделю в спортивном зале. 1 раз в неделю на воздухе.	воспитатели
2	Утренняя гимнастика	ежедневно	воспитатели
3	Свободная деятельность в спортивном уголке и на спортивной площадке	ежедневно	воспитатели
4	Комплекс упражнений для правильной осанки	2 раза в неделю	воспитатели
5	Подвижные игры	ежедневно	воспитатели
6	Комплекс упражнений для глаз	ежедневно перед занятиями	воспитатели
7	физкультминутки	ежедневно, во время занятий	воспитатели
8	Пальчиковая гимнастика	ежедневно	воспитатели
9	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	ежедневно после дневного сна	воспитатели