

Согласовано:  
Районный педиатр Л.Ю. Аржакова



## План оздоровления детей МБДОУ д/с «Солнышко» на 2019-2020 учебный год

- 1) **Комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами. (сентябрь, май)**
  - а) осмотр детей медицинской сестрой
  - б) выявление и диагностика плоскостопия и нарушения осанки
  - в) диагностика общей физподготовленности детей.
- 2) **Организация двигательной деятельности детей, соблюдение режима дня и двигательного режима.**
  - а) организация теплового и воздушного режима (согласно графика).
- 3) **Введение системы закаливания**
  - а) босохождение, полоскание рта водой комнатной температуры, профилактика плоскостопия, гимнастика на свежем воздухе
- 4) **Осуществление лечебно-профилактической работы**
  - а) контроль осанки
  - б) контроль за физ.нагрузками для детей, находящихся на диспансерном учете и недавно переболевших детей
  - в) подбор мебели в соответствии с ростом
  - г) сбалансированное питание
  - д) вакцинация против гриппа
  - е) потребление фитонцидов (чеснока, лука); соков, фруктов на 2 завтрак.
  - ж) кварцевание групп
  - з) прием витаминов (ревит), С-витаминизация 3 блюда.
  - и) аэрофитотерапия (фитополоскания отварами трав, чай с шиповником, луково-чесночные букетики)
- 5) **Использование разрешенных методик нетрадиционного оздоровления детей.**
  - а) дыхательная гимнастика
  - б) хождение по «дорожкам здоровья»
  - в) игровой массаж стоп для проф.плоскостопия (катание мячей, скалок, валиков)
- 6) **Консультативно-информационная работа.**
  - а) оформление стендов
  - б) оказание консультативной помощи по вопросам профилактики и сохранения здоровья

Составила:  
Медицинская сестра  И.В.Потапова

План – график оздоровительных и профилактических мероприятий  
на 2019-2020 учебный год в МБДОУ  
детский сад «Солнышко».

№ п\п	месяц	Наименование мероприятий	дозировка	Возраст детей
1	сентябрь	1.Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры	ежедневно после приема пищи	Дети группы ЧБД
		2.Кварцевание групп и зала	ежедневно по 15 мин	Все возрастные группы
		3.Босохождение по массажным дорожкам	ежедневно	Дети группы ЧБД
		4.Прогулка на свежем воздухе	по погоде (1-1.5 часа)	Все возрастные группы
		5.Массаж стоп (Коврики)	Ежедневно	Все возрастные группы
2.	октябрь	1.Полоскание ротовой полости водой ком. температуры	Ежедневно после приема пищи	Дети группы ЧБД
		2.Кварцевание групп и зала	Ежедневно 20 мин.	Все возрастные группы
		3.Босохождение по массажным дорожкам	ежедневно	Дети группы ЧБД
		4. «Ревит»	По 1\2 драже 20 дней	С 3 до 7 лет
		5.Фитополоскание горла (настой ромашки)	Ежедневно перед прогулкой	Все возрастные группы с 3 до 7 лет

		6.С- витаминизация 3-го блюда 7.Витаминный чай (шиповник) 8.Прогулки на свежем воздухе 9.Массаж стоп (Коврики)	35 мг. на 1 порцию 2 раза в неделю по погоде (1-1.5 часа) Ежедневно	Все возрастные группы Все возрастные группы все возрастные группы Все возрастные группы
3.	ноябрь	1.Полоскание ротовой полости водой ком. температуры 2.Кварцевание групп и зала 3.Босохождение по массажным дорожкам 4. «Ревит» 5.Фитополоскание горла (настой ромашки) 6.С- витаминизация третьего блюда 7.Прогулка на свежем воздухе 8.Массаж стоп (Коврики)	после приема пищи ежедневно согласно графика по 10 мин. ежедневно По 10 дней По 1\2 драже 20 дней Ежедневно перед прогулкой 35 мг. на 1 порцию(до 3 лет),50мг на порцию ( с 3 лет.) по погоде (1-1.5 часа) Ежедневно	дети группы ЧБД Дети группы ЧБД От 3 до 7 лет Все возрастные группы С 3 до 7 лет Все возрастные группы все возрастные группы Все возрастные группы
4.	декабрь	1.Полоскание ротовой полости водой ком. температуры 2.Кварцевание групп и зала	после приема пищи ежедневно согласно графика по 10 мин.	дети группы ЧБД



		<p>3.Босохождение по массажным дорожкам</p> <p>4. «Ревит»</p> <p>5.Фитополоскание горла (настой ромашки)</p> <p>6.С- витаминизация третьего блюда</p> <p>7.Витаминный чай (лимонный)</p> <p>8.Ионизация воздуха в группах природными фитонцидами (луково-чесночные букетики)</p> <p>9.Прогулка на свежем воздухе</p> <p>10. Массаж стоп (Коврики)</p>	<p>ежедневно</p> <p>По 1\2 драже 20 дней</p> <p>Ежедневно перед прогулкой</p> <p>35 мг. на 1 порцию(до 3 лет),50мг на порцию ( с 3 лет.)</p> <p>2 раза в неделю</p> <p>10 дней по 30 мин.</p> <p>по погоде (1-1.5 часа)</p> <p>Ежедневно</p>	<p>Дети группы ЧБД От 3 до 7 лет</p> <p>Все возрастные группы С 3 до 7 лет</p> <p>Все возрастные группы Все возрастные группы Все возрастные группы</p> <p>все возрастные группы</p> <p>Все возрастные группы</p>
5.	январь	<p>1.Полоскание ротовой полости водой ком. температуры</p> <p>2.Кварцевание групп и зала</p> <p>3.Босохождение по массажным дорожкам</p> <p>4. «Ревит»</p> <p>5.Фитополоскание горла (настой ромашки)</p> <p>6.С- витаминизация третьего блюда</p>	<p>ежедневно после приема пищи</p> <p>ежедневно согласно графика по 10 мин.</p> <p>Ежедневно</p> <p>По 1\2 драже 20 дней</p> <p>Ежедневно перед прогулкой</p> <p>35 мг. на 1 порцию(до 3 лет),50мг на порцию ( с 3</p>	<p>дети группы ЧБД</p> <p>дети группы ЧБД</p> <p>все возрастные группы с 3 до 7 лет</p> <p>все возрастные группы с 3 до 7 лет</p> <p>все возрастные группы</p>

		<p>7.Витаминный чай (лимонный)</p> <p>8.Луково-чесночные букетики</p> <p>9.Прогулка на свежем воздухе</p> <p>10.Массаж стоп (Коврики)</p>	<p>лет.)</p> <p>2 раза в неделю</p> <p>10 дней по 30 мин.</p> <p>по погоде (1-1.5 часа)</p> <p>Ежедневно</p>	<p>все возрастные группы</p> <p>все возрастные группы</p> <p>все возрастные группы</p> <p>Все возрастные группы</p>
6.	февраль	<p>1.Полоскание ротовой полости водой ком. температуры</p> <p>2. Босохождение по массажным дорожкам</p> <p>3.Кварцевание групп и зала</p> <p>4. «Ревит»</p> <p>5.Фитополоскания горла (настой ромашки)</p> <p>6.Витаминный чай (смородина)</p> <p>7. С – витаминизация третьего блюда</p> <p>8.Луково-чесночные букетики</p> <p>9.Прогулка на свежем воздухе</p> <p>10.Массаж стоп (Коврики)</p>	<p>Ежедневно после приема пищи</p> <p>Ежедневно</p> <p>ежедневно согласно графика по 10 мин.</p> <p>По 1\2 драже 20 дней</p> <p>Ежедневно перед прогулкой</p> <p>2 раза в неделю</p> <p>35 мг. на 1 порцию(до 3 лет),50мг на порцию ( с 3 лет.)</p> <p>10 дней по 30 мин.</p> <p>по погоде (1-1.5 часа)</p> <p>Ежедневно</p>	<p>Дети группы ЧБД</p> <p>Дети группы ЧБД</p> <p>Все возрастные группы с 3 до 7 лет</p> <p>Все возрастные группы с 3 до 7 лет</p> <p>Все возрастные группы</p> <p>Все возрастные группы</p> <p>все возрастные группы</p> <p>все возрастные группы</p> <p>Все возрастные группы</p>

7.	март	<p>1.Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры</p> <p>2.Кварцевание групп и зала</p> <p>3.Луково-чесночные букетики</p> <p>4.Витаминный чай (Шиповник)</p> <p>5.Прогулка на свежем воздухе</p> <p>6.Массаж стоп (Коврики)</p>	<p>Ежедневно после приема пищи</p> <p>ежедневно согласно графика по 10 мин.</p> <p>7 дней по 15 мин.</p> <p>2 раза в неделю</p> <p>по погоде (1-1.5 часа)</p> <p>Ежедневно</p>	<p>Все возрастные группы</p> <p>Все возрастные группы</p> <p>Все возрастные группы</p> <p>все возрастные группы</p> <p>Все возрастные группы</p>
8.	апрель	<p>1.Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры</p> <p>2.Кварцевание групп и зала</p> <p>3.Витаминный чай (смородина)</p> <p>4.Прогулка на свежем воздухе</p> <p>5.Массаж стоп (Коврики)</p>	<p>Ежедневно после приема пищи</p> <p>ежедневно согласно графика по 10 мин.</p> <p>2 раза в неделю</p> <p>До 2-2.5 часа</p> <p>Ежедневно</p>	<p>Все возрастные группы</p> <p>Все возрастные группы</p> <p>Все возрастные группы</p> <p>Все возрастные группы</p>
9.	май	<p>1.Кварцевание групп и зала</p> <p>2.Прогулка на свежем воздухе</p> <p>3.Массаж стоп (Коврики)</p>	<p>ежедневно согласно графика по 10 мин.</p> <p>До 2-2.5 часа</p> <p>Ежедневно</p>	<p>Все возрастные группы</p> <p>Все возрастные группы</p>



				группы
10	июнь	1.Максимальное пребывание детей на свежем воздухе 2.Обширные умывания и обтирания на улице 3.Босохождение по траве, мелкой гальке, песку 4.Прогулка на свежем воздухе	ежедневно  3 раза в неделю  3 раза в неделю  До 2-2.5 часа	все возрастные группы  с 3 до 7 лет  с 3 до 7 лет  все возрастные группы
11.	июль	1.Максимальное пребывание детей на свежем воздухе 2.Обширные умывания и обтирания на улице 3.Босохождение по траве, мелкой гальке, песку 4.Прогулка на свежем воздухе	ежедневно  3 раза в неделю  3 раза в неделю  До 2-2.5 часа	все возрастные группы  с 3 до 7 лет  с 3 до 7 лет  с 3 до 7 лет
12	август	1.Максимальное пребывание детей на свежем воздухе 2.Обширные умывания и обтирания на улице 3.Босохождение по траве, мелкой гальке, песку 4.Прогулка на свежем воздухе	ежедневно  3 раза в неделю  3 раза в неделю  До 2-2.5 часа	все возрастные группы  с 3 до 7 лет  с 3 до 7 лет  все возрастные группы

Заведующий МБДОУ

Медицинская сестра

Районный педиатр



А.В.Янковская

И.В.Потапова

Л.Ю. Аржакова