

**План работы**  
**по сохранению и укреплению здоровья детей воспитанников**  
**структурного подразделения дошкольного образования**  
**МОУ «ООШ с. Клевенка Ивантеевского района Саратовской области»**

№ п\п	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1.	<b>Оптимизация режима</b>			
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	Ежедневно	Воспитатели,	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.		Воспитатель	В течение года
2.	<b>Организация двигательного режима</b>			
	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	Воспитатель	В течение года
	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Воспитатели,	В течение года
	Прогулки с включением игровых упражнений	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкально - ритмические занятия	2 раза в неделю	Воспитатели	В течение года
	Спортивный досуг	1 раз в месяц		В течение года
	Гимнастика для глаз	Во время занятий на физкультминутках	Воспитатель,	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	3 раза в день	Воспитатели	В течение года
3.	<b>Охрана психического здоровья</b>			
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, муз.паузы; арттерапия,	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели,	В течение года

	сказкотерапия, игротерапия.			
4.	<b>Профилактика заболеваемости</b>			
	Самомассаж	3-4 раза в день	Воспитатели,	С октября по апрель
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	3 раза в день во время утренней гимнастики, на прогулке, после сна	Воспитатели, контроль медицинского работника	В течение года
	Оздоровительные минутки	Ежедневно	Воспитатели, контроль медицинского работника	В течение года
5.	<b>Оздоровление фитонцидами</b>			
	Чесочно - луковые закуска	Перед прогулкой, перед обедом	Медработник	Октябрь - апрель
	Ароматизация помещений (чесночные букетики)	В течение дня ежедневно	Мл.воспитатели, контроль медработника	Октябрь - апрель
6.	<b>Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка</b>			
	Прогулки на воздухе	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хождение босиком по траве	Ежедневно	Воспитатели	Июнь - август
	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Игры с водой	Во время прогулки, во время занятий	Воспитатели	Июнь - август
	Полоскание зева кипяченой охлажденной водой	После каждого приема пищи	Воспитатели, пом. воспитатели	В течение года
7.	<b>Лечебно - оздоровительная работа</b>			
	«Оздоровительный сон» ароматизация спален (душица, пустырник)	Во время дневного сна	Медработник	В течение года
	<b>Витаминотерапия</b>			
	«Ревит», поливитамины	По одному разу в течение 10 дней	Медработник	По графику