

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка – Детский сад №7 «Остров сокровищ»

***ПЛАН***

***оздоровительной работы***

***по проекту «Мы здоровью скажем – ДА!»***



Разработчик: воспитатель Менчагина Людмила Николаевна

**План оздоровительной работы на сентябрь месяц**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятий | Сроки |
| **1** | **Организационная работа**  |
| 1.1 | Составление плана работы на учебный год  | В начале месяца  |
| 1.2 | Оформление документации по проекту  | В течение месяца  |
| 1.3. | Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ  | В течение месяца  |
| 1.4.  | Разработка методической копилки  | В течение месяца |
| **2** | **Диагностическая работа** |
| 2.1 | Блиц – опрос детей  | В течение месяца |
| 2.2 | Анкетирование родителей  | В течение месяца |
| 2.3.  | Ведение мониторинга заболеваемости воспитанников совместно с медиками  | В течение месяца  |
| **3. Оздоровительно-просветительская работа** |
| 3.1.  | Совместная деятельность с детьми по перспективно – календарному плану «ОБЖ»  | 1 раз в неделю  |
| 3.2.  | Индивидуальные беседы с детьми  | В течение месяца |
| 3.3.  | Консультация для родителей на тему «Закаливание детей в ДОУ»  | В течение месяца  |
| **4** | **Лечебно-оздоровительные мероприятия**  |
| 4.1 | Кварцевание помещения | Ежедневно |
| 4.2 | Поливитамины | Ежедневно |
| 4.3. | Индивидуальное меню (аллергия) | Ежедневно по показаниям |
| **5** | **Физкультурно – оздоровительная работа** |
| 5.1. | Проветривание помещений | Ежедневно |
| 5.2. | Обеспечение температурного режима | Ежедневно |
| 5.3. | Физкультурно – оздоровительные занятия | В неделю 3 раза |
| 5.4. | Утренняя гимнастика | Ежедневно |
| 5.5. | Игровой массаж, точечный массаж***(см. приложение)*** | Ежедневно |
| 5.6. | Босоножье (закаливание, профилактика плоскостопия) | Ежедневно |
| 5.7. | Гимнастика зрения***(см. приложение)*** | Ежедневно |
| 5.8.  | Подвижные динамические игры | Ежедневно |
| 5.9. | Гимнастика для улучшения осанки | Ежедневно  |

**План оздоровительной работы на октябрь месяц**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятий | Сроки |
| **1** | **Организационная работа**  |
| 1.1.  | Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ  | В течение месяца  |
| 1.2.  | Разработка методической копилки  | В течение месяца |
| **2** | **Диагностическая работа** |
| 2.1 | Введение мониторинга заболеваемости воспитанников | В течение месяца |
| **2** | **Оздоровительно-просветительская работа** |
| 2.1.  | Показ презентация «Здоровью скажем ДА!» на родительском собрании группы  | 1 раз в месяц  |
| 2.2 | Индивидуальная консультация | В течение месяца |
| 2.3.  | Совместная деятельность с детьми по перспективно – календарному плану «ОБЖ» ***(см. приложение )*** | Еженедельно  |
| **3** | **Лечебно- профилактическая работа** |
| 3.1 | Сеанс фитоаэроионизации | 15 мин. 1 р. в/д ежедневно  |
| 3.2. | Поливитаминизация | Ежедневно 1 раз в/д  |
| 3.3. | Кварцевание помещений  | 1 р. в/д ежедневно |
| 3.4. | Индивидуальное меню (аллергия) | Ежедневно по показаниям |
| **4. Физкультурно – оздоровительная работа** |
| 4.1 | Гибкий режим для ЧБД  | Ежедневно |
| 4.2 | Проветривание помещений | Ежедневно |
| 4.3 | Обеспечение температурного режима | Ежедневно |
| 4.4 | Физкультурно – оздоровительные занятия | В неделю 3 раза |
| 4.5 | Утренняя гимнастика ***(см. приложение)***  | Ежедневно |
| 4.6 | Игровой массаж, точечный массаж***(см. приложение )*** | Ежедневно |
| 4.7 | Босоножье (закаливание, профилактика плоскостопия) | Ежедневно |
| 4.8 | Гимнастика зрения***(см. приложение )*** | Ежедневно |
| 4.9 | Подвижные динамические игры | Ежедневно |
| 4.10 | Гимнастика для улучшения осанки | Ежедневно  |

**План оздоровительной работы на ноябрь месяц**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятий | Сроки |
| 1. **Диагностическая работа**
 |
| 1.1 | Введение мониторинга заболеваемости воспитанников | В течение месяца |
| 1. **Оздоровительно-просветительская работа**
 |
| 2.1 | Развлечения по ЗОЖ с детьми  | В течение месяца |
| 2.2 | Выпуск информации для родителей «Здоровое питание ребенка в детском саду и дома» | В течение месяца |
| 2.3 | Индивидуальная консультация | В течение месяца |
| 2.4.  | Совместная деятельность с детьми по перспективно – календарному плану «ОБЖ» ***(см. приложение №3)***  | Еженедельно  |
| **3** | **Лечебно-профилактическая работа** |
| 3.1. | Кварцевание помещения | 1 раз в/д 15 мин. Ежедневно |
| 3.2. | Поливитамины | 1 раз в/д  |
| 3.3. | Рациональное питание | Ежедневно |
| 3.4. | Индивидуальное меню (аллергия) | Ежедневно по показаниям |
| 3.5. | Сеанс фитоаэроионизации | 1 раз в/д 15 мин.Ежедневно  |
| 3.6. | Полоскание рта водой комнатной температуры  | Ежедневно после обеда  |
| **4.Физкультурно – оздоровительная работа** |
| 5.1 | Гибкий режим | Ежедневно |
| 5.2 | Проветривание помещений | Ежедневно |
| 5.3 | Мытье рук до локтей и лица прохладной водой с постепенным понижением температуры ***(см.приложение )***  | Ежедневно, после сна от2-15 сек.  |
| 5.4 | Обеспечение температурного режима | Ежедневно |
| 5.5 | Физкультурно – оздоровительные занятия | В неделю 3 раза |
| 5.6 | Утренняя гимнастика | Ежедневно |
| 5.7 | Точечный массаж, игровой массаж***(см. приложение )*** | Ежедневно |
| 5.8 | Босоножье (закаливание, профилактика плоскостопия) | Ежедневно |
| 5.9 | Гимнастика зрения***(см. приложение )*** | Ежедневно |
| 5.10 | Подвижные динамические игры | Ежедневно |
| 5.11 | Гимнастика для улучшения осанки | Ежедневно  |

**План работы на декабрь месяц**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятий  | Сроки |
| 1. **Диагностическая работа**
 |
| 1.1 | Ведение мониторинга заболеваемости | В течение месяца  |
| 1.2 | Анализ заболеваемости за 1 полугодие  | До конца месяца  |
| 1. **Оздоровительно- просветительская работа**
 |
| 3.1. | Индивидуальная консультация с родителями  | В течение месяца |
| 3.2. | Выпуск санлистка «ОРВИ: профилактика»  | В течение месяца |
| 3.3 | Совместная деятельность с детьми по перспективно – календарному плану «ОБЖ»***(см.приложение)*** | Еженедельно  |
| 3.4.  |  |  |
|  | 1. **Лечебно – профилактическая работа**
 |
| 3.1 | Лимонно – медовый напиток | В течение месяца |
| 3.2 | Лечебная смазка носа (оксолиновая мазь) | 2 раза в/д., 15 дней |
| 3.3 | Поливитамины  | 1 р. в/д ежедневно |
| 3.4 | Кварцевание помещений  | 1 раз д. 15 мин.Ежедневно  |
| 3.5. | Аэроионизация воздуха | Ежедневно  |
| 3.6. | Полоскание рта водой комнатной температуры  | Ежедневно после обеда  |
| 3.7.  | Индивидуальное меню (аллергия) | Ежедневно по показаниям |
| 1. **Физкультурно - оздоровительная работа**
 |
| 4.1 | Гибкий режим | Ежедневно  |
| 4.2 | Утренняя гимнастика  | Ежедневно  |
| 4.3 | Проветривание помещений  | Ежедневно  |
| 4.4 | Ножные ванны  ***(см. приложение )***  | Ежедневно от 10 до 20 сек. |
| 4.5 | Обеспечение температурного режима  | Ежедневно  |
| 4.6. | Физ.культурно-оздоровительное занятие  | В каждой группе в неделю 3 раза |
| 4.7. | Точечный массаж,игровой массаж***(см. приложение)*** | Ежедневно  |
| 4.8. | Босоножье (закаливание, проф. Плоскостопие ) | Ежедневно  |
| 4.9. | Гимнастика для зрения***(см. приложение 6)*** | Ежедневно  |
| 4.10. | Подвижные и динамичные игры  | Ежедневно  |
| 4.11. | Гимнастика для улучшения осанки  | Ежедневно  |

**План работы на январь месяц**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятий  | Сроки |
| 1. **Диагностическая работа**
 |
| 1.1 | Анализ детской заболеваемости | В течение месяца  |
| 1.2 | Уровень физического развития воспитанников: учет детей по состоянию на 1 января текущего года  | У инструктора по физ. культуре до конца месяца  |
| 1. **Оздоровительно- просветительская работа**
 |
| 2.1 | Индивидуальная консультация с родителями  | В течение месяца |
| 2.2 | Выпуск санлистка «Профилактика простудных заболеваний: закаливание в детском саду и дома»  | В течение месяца |
| 2.3. | Совместная деятельность с детьми по перспективно – календарному плану «ОБЖ»***(см.приложение )*** | Еженедельно  |
| 2.4. | Викторина «Я и мое здоровье»  | В конце месяца  |
|  | 1. **Лечебно – профилактическая работа**
 |
| 3.1 | Настойка из шиповника  | 1 раз в/д 70 гр.Ежедневно  |
| 3.2. | Поливитамины  | 1 р. в/д ежедневно |
| 3.3. | Кварцевание помещений  | 1 раз д. 15 мин.Ежедневно  |
| 3.4. | Аэроионизация воздуха | Ежедневно  |
| 3.5. | Индивидуальное меню (аллергия) | Ежедневно по показаниям |
| 1. **Физкультурно - оздоровительная работа**
 |
| 4.1 | Гибкий режим | Ежедневно  |
| 4.2. | Утренняя гимнастика  | Ежедневно  |
| 4.3. | Проветривание помещений  | Ежедневно  |
| 4.4. | Обширное умывание ***(см. приложение 7)***  | Ежедневно |
| 4.5. | Обеспечение температурного режима  | Ежедневно  |
| 4.6. | Физ.культурно-оздоровительное занятие  | В каждой группе в неделю 3 раза |
| 4.7. | Точечный массаж,игровой массаж***(см. приложение )*** | Ежедневно  |
| 4.8. | Босоножье (закаливание, проф. Плоскостопие ) | Ежедневно  |
| 4.9. | Гимнастика для зрения***(см. приложение)*** | Ежедневно  |
| 4.10 | Подвижные и динамичные игры  | Ежедневно  |
| 4.11. | Гимнастика для улучшения осанки  | Ежедневно  |

**План работы на февраль месяц**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятий  | Сроки |
| 1. **Диагностическая работа**
 |
| 1.1 | Ведение мониторинга заболеваемости | В течение месяца  |
| 1. **Оздоровительно- просветительская работа**
 |
| 2.1 | Индивидуальная консультация с родителями  | В течение месяца |
| 2.2 | Выпуск санлистка «Заболевания ОПДА» | В течение месяца |
| 2.3. | Совместная деятельность с детьми по перспективно – календарному плану «ОБЖ»***(см.приложение )*** | Еженедельно  |
|  | 1. **Лечебно – профилактическая работа**
 |
| 3.1. | Лимонный напиток «Витаминка» | 1 раз в/д 70 гр.Ежедневно  |
| 3.2. | Поливитамины  | 1 р. в/д ежедневно |
| 3.3. | Кварцевание помещений  | 1 раз д. 15 мин.Ежедневно  |
| 3.4. | Аэроионизация воздуха | Ежедневно  |
| 3.5. | Полоскание горла прохладной водой  | 1 р.в/д №10  |
| 3.6. | Индивидуальное меню (аллергия) | Ежедневно по показаниям |
| 1. **Физкультурно - оздоровительная работа**
 |
| 4.1. | Гибкий режим | Ежедневно  |
| 4.2. | Утренняя гимнастика  | Ежедневно  |
| 4.3. | Проветривание помещений  | Ежедневно  |
| 4.4. | Обширное умывание  ***(см. приложение)***  | Ежедневно |
| 4.5. | Обеспечение температурного режима  | Ежедневно  |
| 4.6. | Физ.культурно-оздоровительное занятие  | В каждой группе в неделю 3 раза |
| 4.7. | Точечный массаж,игровой массаж***(см. приложение )*** | Ежедневно  |
| 4.8. | Босоножье (закаливание, проф. Плоскостопие ) | Ежедневно  |
| 4.9. | Гимнастика для зрения***(см. приложение )*** | Ежедневно  |
| 4.10. | Подвижные и динамичные игры  | Ежедневно  |
| 4.11.  | Гимнастика для улучшения осанки  | Ежедневно  |

**План работы на март месяц**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятий | Сроки |
| 1. **Диагностическая работа**
 |
| 1.1 | Анализ заболеваемости детей  | В течение месяца |
| 1. **Оздоровительно – просветительская работа**
 |
| 2.1. | Развлечение по ОБЖ «В гости к Доктору Айболиту»  | 1 раз в квартал  |
| 2.2. | Выпуск санлистка «Прогулка: свежий воздух и здоровье ребенка» | В течение месяца |
| 2.3. | Индивидуальная консультация с родителями по прогулке  | В течение месяца |
| 2.4. | Совместная деятельность с детьми по перспективно – календарному плану «ОБЖ»***(см. приложение )***  | Еженедельно  |
| 1. **Лечебно – профилактическая работа**
 |
| 3.1. | Чайный напиток «Лесная сказка»(мелисса, шиповник)  | 50 млг.№10  |
| 3.2. | Фитоаэронизация | Ежедневно  |
| 3.3. | Кварцевание помещений | 15 минут, Ежедневно |
| 3.4. | Волшебная приправа (лук, чеснок) | 1 раз в/д обед 1 блюдо  |
| 3.5. | Поливитамины  | Ежедневно  |
| 3.6. | Индивидуальное меню (аллергия) | Ежедневно по показаниям |
| 1. **Оздоровительная работа**
 |
| 4.1. | Гибкий режим для ЧБД  | Ежедневно  |
| 4.2. | Утренняя гимнастика  | Ежедневно  |
| 4.3. | Проветривание помещений  | Ежедневно  |
| 4.4. | Обтирание ***(см. приложение )***  | Ежедневно |
| 4.5. | Обеспечение температурного режима  | Ежедневно  |
| 4.6. | Физ.культурно-оздоровительное занятие | В каждой группе в неделю 3 раза |
| 4.7. | Точечный массаж,игровой массаж***(см. приложение )*** | Ежедневно  |
| 4.8. | Босоножье (закаливание, проф. Плоскостопие ) | Ежедневно  |
| 4.9. | Гимнастика для зрения***(см. приложение6)*** | Ежедневно  |
| 4.10 | Подвижные и динамичные игры на воздухе | Ежедневно  |
| 4.11. | Гимнастика для улучшения осанки на воздухе | Ежедневно  |

**План работы на апрель месяц**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятий  | Сроки |
| 1. **Диагностическая работа**
 |
| 1.1. | Анализ заболеваемости воспитанников  | В течение месяца  |
| 1.2. | Измерение антропометрических данных воспитанников  | В течение месяца |
| 1. **Оздоровительно- просветительская работа**
 |
| 2.1. | Индивидуальная консультация с родителями  | В течение месяца |
| 2.2. | Выпуск санлистка «Осторожно - травмы»  | В течение месяца |
| 2.3. | Совместная деятельность с детьми по перспективно – календарному плану «ОБЖ»***(см.приложение)*** | Еженедельно  |
| 2.4. | Развлечение на свежем воздухе «Мы любим спорт»  |  |
|  | 1. **Лечебно – профилактическая работа**
 |
| 3.1. | Настойка шиповника  | 1 раз в/д 70 гр.№10  |
| 3.2. | Поливитамины  | 1 р. в/д ежедневно |
| 3.3. | Кварцевание помещений  | 1 раз д. 15 мин.Ежедневно  |
| 3.4. | Аэроионизация воздуха | Ежедневно  |
| 3.5. | Индивидуальное меню (аллергия) | Ежедневно по показаниям |
| 1. **Физкультурно - оздоровительная работа**
 |
| 4.1. | Утренняя гимнастика  | Ежедневно  |
| 4.2. | Проветривание помещений  | Ежедневно  |
| 4.4. | Обширное умывание  ***(см. приложение )***  | Ежедневно |
| 4.5. | Обеспечение температурного режима  | Ежедневно  |
| 4.6. | Физ.культурно-оздоровительное занятие (1 на воздухе)  | В каждой группе в неделю 3 раза |
| 4.7. | Точечный массаж,игровой массаж***(см. приложение )*** | Ежедневно  |
| 4.8. | Босоножье (закаливание, проф. Плоскостопие ) | Ежедневно  |
| 4.9. | Гимнастика для зрения***(см. приложение )*** | Ежедневно  |
| 4.10 | Подвижные и динамичные игры на воздухе | Ежедневно  |
| 4.11. | Гимнастика для улучшения осанки на воздухе | Ежедневно  |

**План работы на май месяц**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятий  | Сроки |
| 1. **Диагностическая работа**
 |
| 1.1 | Анализ работы за год  | В течение месяца |
| 1.2. | Составление отчета по проекту  | До указанного срока |
| 1. **Оздоровительно- просветительская работа**
 |
| 2.1 | Индивидуальная консультация с родителями  | В течение месяца |
| 2.2 | Оформление информации «Солнце, воздух и вода»  | В течение месяца |
| 2.3 | Совместная деятельность с детьми по перспективно – календарному плану «ОБЖ»***(см.приложение)*** | Еженедельно  |
| 2.4. | Совместный с родителями «Праздник здоровья»  | В конце месяца  |
|  | 1. **Лечебно – профилактическая работа**
 |
| 3.1 | Поливитамины  | 1 р. в/д ежедневно |
| 3.2 | Кварцевание помещений  | 1 раз д. 15 мин.Ежедневно  |
| 3.3 | Аэроионизация воздуха | Ежедневно  |
| 3.4. | Индивидуальное меню (аллергия) | Ежедневно по показаниям |
| 3.5.  | Полоскание рта прохладной водой  | Ежедневно после еды  |
| 1. **Физкультурно - оздоровительная работа**
 |
| 4.1. | Гибкий режим | Ежедневно  |
| 4.2. | Утренняя гимнастика на воздухе  | Ежедневно  |
| 4.3. | Проветривание помещений  | Ежедневно  |
| 4.4. | Обширное умывание  ***(см. приложение)***  | Ежедневно |
| 4.5. | Обеспечение температурного режима  | Ежедневно  |
| 4.6. | Физ.культурно-оздоровительное занятие на воздухе | В каждой группе в неделю 3 раза |
| 4.7. | Точечный массаж,игровой массаж***(см. приложение )*** | Ежедневно  |
| 4.8. | Босоножье (закаливание, проф. Плоскостопие ) | Ежедневно  |
| 4.9. | Гимнастика для зрения***(см. приложение )*** | Ежедневно  |
| 4.10. | Подвижные и динамичные игры на воздухе | Ежедневно  |
| 4.11. | Гимнастика для улучшения осанки на воздухе  | Ежедневно  |