

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 от  2-15 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 |