

**План работы по укреплению здоровья воспитанников
(профилактика заболеваемости и оздоровления воспитанников)**

№ п/п	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1. Оптимизация режима					
1.	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	все группы	ежедневно	воспитатели, педагог-психолог врач-педиатр	в течение года
2.	Определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей	все группы	ежедневно	психолог-психолог врач-педиатр	в течение года
2. Организация двигательного режима					
1.	Физкультурные занятия	все группы	3 раза в неделю	инструктор по физкультуре	в течение года
2.	Гимнастика после дневного сна	все группы	ежедневно	воспитатели контроль медработника	в течение года
3.	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
4.	Музыкально-ритмические занятия	все группы	2 раза в неделю	воспитатели, музыкальный руководитель	в течение года
5.	Спортивный досуг, развлечение	все группы	1 раз в месяц	инструктор по физкультуре	в течение года
6.	Гимнастика глаз	все группы	во время занятий на физминутках	воспитатели, медработник	в течение года
7.	Пальчиковая гимнастика	все группы	2–3 раза в день	воспитатели, логопед	в течение года
8.	Платные дополнительные услуги		дополнительное время	инструктор по физкультуре воспитатели	в течение года
3. Охрана психического здоровья					
1.	Специальные оздоровительные мероприятия психогимнастика, музыкотерапия, смехотерапия, сказкотерапия	все группы	ежедневно (в чередовании)	воспитатели специалисты	в течение года
2.	Использование приёмов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	все группы	ежедневно несколько раз в день	воспитатели, специалисты	в течение года
4. Профилактика заболеваемости					
1.	Профилактика гриппа: анаферон, арбидол, ликопид, аскорутин	все группы с согласия родителей	ежедневно через 2 часа после завтрака, 1 месяц	медработник	ноябрь – декабрь
2.	Оксалиновая мазь	все группы	ежедневно, 2 раза в	медработник, воспитатели	ноябрь – декабрь,

			день перед прогулкой		март – апрель
3.	Корригирующая гимнастика	все группы	ежедневно	воспитатели, контроль медработника	с октября по апрель
4.	Дыхательная гимнастика в игровой форме	все группы	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	воспитатели, контроль медработника	в течение года
5. Оздоровление фитонцидами					
1.	Лук, чеснок	все группы	перед обедом	помощники воспитателя	с октября по апрель
6. Закаливание с учётом состояния здоровья ребёнка					
1.	Воздушные ванны (облегчённая одежда, одежда соответствует сезону года)	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
2.	Прогулки на воздухе	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
3.	Мокрые дорожки	группы № 1,5,10	ежедневно после дневного сна	воспитатели	в течение года
4.	Контрастные перебежки	группы № 2,3,4, 6,7,8,9	ежедневно после дневного сна	воспитатели	в течение года
5.	Обширное умывание	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
6.	Контрастное обливание ног	все группы	после 1 прогулки	воспитатели помощники воспитателя	июнь – август
7.	Игра с водой	все группы	на прогулке, на занятии	воспитатели	июнь – август
8.	Полоскание зева кипячёной охлаждённой водой	все группы	после каждого приёма пищи	Воспитатели помощники воспитателя	в течение года
7. Лечебно-оздоровительная работа					
витамиотерапия					
1.	Витаминация третьего блюда	все группы	ежедневно	медработник	в течение года
физиотерапия					
1.	Электрофорез	Группы оздоровительной направленности № 4,5,6,9	по назначению врача 1раз в день, с 8.15-9.00, 9.30–11.00 (поточно)	физиомедсестра	в течение года

2.	УФО общее	Группы оздоровительной направленности № 4,5,6,9	по назначению врача 1раз в день, с 8.15-9.00, 9.30 – 11.00 (поточно)	физиомедсестра	в течение года
3.	ТУФО (нос, зев)	Группы оздоровительной направленности № 4,5,6,9	по назначению врача в течение дня (поточно)	физиомедсестра	в течение года
4.	ДМВ	Группы оздоровительной направленности № 4,6,5,9	по назначению врача в течение дня (поточно)	физиомедсестра	в течение года
5.	Ультразвук	Группы оздоровительной направленности № 4,5,6,9	по назначению врача в течение дня (поточно)	физиомедсестра	в течение года
6.	Ингаляции с травами	Группы оздоровительной направленности № 4,5,6,9	По назначению врача 5 раз по 2 раза в день в течении дня (поточно)	физиомедсестра	в течение года
7.	Амплипульс	Группы оздоровительной направленности № 4,5,6,9	По назначению врача 5 раз по 2 раза в день в течении дня (поточно)	физиомедсестра	в течение года
8.	Массаж грудной клетки Общий массаж	Все группы по назначению врача	в течение дня, курс 10 дней	Медсестра по массажу	в течение года

8. Лечебно - оздоровительная работа по восстановлению зрения у воспитанников с косоглазием и амблиопией.

1.	Аппаратное лечение (плеоптика, ортоптика, диплоптика)	Группа компетен-сирующей направленности № 2	Понедельник, среда, четверг - 9.00- 11.00 (поточно) Ежедневно с 9.00 -12.30	Врач офтальмолог Медсестра-ортоптика	в течение года
----	---	---	--	---	----------------