

**ПРИНЯТО:**

на Педагогическом совете  
 Протокол № 1 от 30.08.2021г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МКДОУ детский сад  
 «Пчелка» п. Товарково

Л.А. Лаврова

Приказ № 70-од от 01.09.2021г.



**План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников  
 Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения  
 детский сад «Пчелка» п. Товарково**

№	Мероприятия	Группа	Периодичность	Ответственный
<b>1. Мониторинг</b>				
1	Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	Медсестра, воспитатели групп
2	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовительная	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, медсестра
<b>2. Двигательная деятельность</b>				
1	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
2	Физическая культура: ✓ в зале; ✓ на воздухе	Все группы	3 раза в неделю в теплое время года	Воспитатели групп
3	Музыкальная ритмика	Все группы	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель
4	Подвижные игры и упражнения на улице	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5	Гимнастика пробуждения	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
6	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7	Спортивные игры	Старшая, подготовительные группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
8	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Воспитатели групп
9	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Воспитатели групп, музыкальный руководитель
10	День здоровья	Все группы	1 раз в месяц	Воспитатели групп, музыкальный руководитель,

11	Каникулы	Все группы	2 раза в год (январь, март)	Все педагоги
<b>3. Профилактические мероприятия</b>				
1	Витамиотерапия	Все группы	Ежедневно	Медсестра
2	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В периоды возникновения инфекции (осень – весна)	Медсестра
3	Кварцевание групп	Все группы	В период карантина и эпидемий по 10 минут в отсутствие детей	Медсестра
4	Аэрация воздуха	Все группы	Ежедневно во время дневного сна	Медсестра, воспитатели групп
<b>4. Нетрадиционные формы оздоровления</b>				
1	Обширное умывание холодной водой	Все группы	Ежедневно после сна	Воспитатели групп
2	Воздушные ванны	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
3	Босохождение по массажным коврикам	Все группы	В теплое время года	Воспитатели групп
4	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели групп, младшие воспитатели
5	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели групп
<b>5. Организация вторых завтраков</b>				
1	Соки натуральные и фрукты	Все группы	Ежедневно в 10.00	Воспитатели групп, младшие воспитатели

### Система закаливающих мероприятий в течение дня

№	Мероприятия	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
1	Прием детей на воздухе	С мая по сентябрь	Круглый год при благоприятных условиях погоды		
2	Утренняя зарядка	С мая по сентябрь на улице оздоровительный бег в сочетании с дыхательной гимнастикой и коррекционными упражнениями в облегченной одежде. С октября по май в зале в спортивной форме			
3	Воздушно-температурный режим	В группе + 21 В спальне +19	В группе + 21 В спальне +19	В группе + 21 В спальне +19	В группе + 21 В спальне +19
4	Сквозное проветривание (в отсутствие детей)	Два раза до +14-16	Три раза в день до +14-16		
5	Одностороннее проветривание	Постоянно открытая фрамуга с подветренной стороны			
6	Одежда детей в группе	Облегченная одежда: носки (гольфы), шорты, платья или рубашки с коротким рукавом			
7	Сон	В хорошо проветренном помещении, в теплое время года - без футболок и маек. Аэрация воздуха			
8	Гимнастика пробуждения	Без маек (в	Без маек, босиком коррекционные		

		теплое время года), босиком коррекционные упражнения, дыхательная гимнастика	упражнения, дыхательная гимнастика.
9	Физкультурные занятия: ✓ В зале (в физкультур- ной форме); ✓ На улице в облегченной одежде (старший возраст)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Два раза в неделю (старший возраст)</li> <li>➤ Три раза в неделю (младший возраст)</li> <li>➤ Один раз в неделю</li> </ul>	
10	Прогулка (ежедневно)	До -15	До -20 (в безветренную погоду)