**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДОУ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. ЛЕЧЕБНО - ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ** | | | | | |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Возраст** | **Периодичность** | | **Ответственный** |
| 1.1 | Контроль за температурным, воздушным и световым режимом, режимом дня, санитарным состоянием. | 3-7 | Ежедневно | | Медсестра, воспитатели |
| 1.2 | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние  фильтры, работа с родителями) вакцинация по возрасту противогриппозной сывороткой. | 3-7 | В неблагоприят­ные периоды: осенне-зимний; воз­никновения ин­фекции. | | Медсестра, воспитатели |
| 1.3 | Физиотерапевтические про­цедуры: кварцевание. | 3-7 | В течение года по необходимости. | | Медсестра, воспитатели |
| 1.4 | Осмотр детей на педикулез. | 3-7 | 1 раз в неделю | | Медсестра, воспитатели |
| 1.5 | Профилактические прививки. | 3-7 | В течение года (в соответствии с планом) | | Медсестра |
| 1.6 | Профилактика травматизма среди детей. | 3-7 | В течение года | | Медсестра, воспитатели |
| 1.7 | Контроль за физическим воспитанием детей, анализ физкультурной деятельности по определению плотности, физической нагрузки, пульсометрия. | 3-7 | 1 раз в месяц | | Медсестра |
| 1.8 | Своевременная корректировка мебели на основе антропометрии. | 3-7 | В течение года | | Медсестра, воспитатели, помощники воспитателя |
| **2. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ** | | | | | |
| 2.1 | Фитонцидотерапия (лук, чеснок). | 3-7 | Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания | | Медсестра, помощники воспитателя |
|  | **3. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА** | | | | |
| 3.1 | Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима. | 3-7 | В течение года | | Воспитатели, медсестра |
| 3.2 | Охрана психологического здоровья (использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы). | 3-7 | Несколько раз в день | | Воспитатели |
| 3.3 | Гимнастика для глаз. | 3-7 | По плану в течение года | | Воспитатели |
| 3.4 | Самомассаж стоп, рук, ушных раковин. | 3-7 | По плану в течение года | | Воспитатели |
| **4. ЗАКАЛИВАНИЕ С УЧЕТОМ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА** | | | | | |
| 4.1 | Контрастные воздушные ванны. | 3-7 | Ежедневно, после дневного сна,  на физкультурных занятиях | | Воспитатели |
| 4.2 | «Босохождение».  Ходьба босиком по траве. | 3-7 | После сна, на занятии физкультурой в зале.  В летний период | | Воспитатели |
| 4.3 | Облегченная одежда детей в соответствии с сезоном года. | 3-7 | В течение дня | | Воспитатели, помощники воспитателя |
| 4.4 | Обширное умывание (мытье рук, лица, шеи про­хладной водой комнатной температуры). | 3-7 | В течение дня | | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 4.5 | Игры с водой. | 3-7 | В летний период во время прогулки | | Воспитатели, помощники воспитателя |
| 4.6 | Прогулки на свежем воздухе. | 3-7 | Ежедневно | | Воспитатели |
| 4.7 | Соблюдение воздушного режима в помещении. | 3-7 | Ежедневно | | Медсестра, воспитатели, помощники воспитателя |
| 4.8 | Тщательное проветривание помещений (одностороннее, сквозное). | 3-7 | Ежедневно | | Воспитатели, помощники воспитателя |
| 4.9 | Сон без маек. | 3-7 | В теплое время года | | Воспитатели помощники воспитателя |
| 4.10 | Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе. | 3-7 | В теплое время года | | Воспитатели |
| 4.11 | Сон с доступом воздуха. | 3-7 | В теплое время года | | Воспитатели, помощники воспитателя |
| **5. СИСТЕМА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ** | | | | | |
| 5.1 | 4 – разовое сбалансированное питание. | 3-7 | Ежедневно | | Медсестра, воспитатели, помощники воспитателя, повара |
| 5.2 | Организация второго завтрака (соки натуральные или фрукты). | 3-7 | Ежедневно 10.00 | | Воспитатели,  помощники воспитателя |
| 5.3 | С – витаминизация третьего блюда. | 3-7 | Ежедневно | | Медсестра |
| 5.4 | Соблюдение питьевого режима. | 3-7 | Ежедневно | | Помощники воспитателя |
| **6. СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ** | | | | | |
| 6.1 | Формирование навыков личной гигиены:  - наличие индивидуальных и общих туалетных принадлежностей;  - обучение (объяснение, напоминание, поощрение и т.д.)  -  демонстрация схем, моделей правил, способствующих выполнению самостоятельных действий и т.д. | | 3-7 | Ежедневно | Воспитатели, помощники воспитателя |
| 6.2 | Формирование навыков культуры питания:  - сервировка стола;  - эстетика подачи блюд и этикет приема пищи и т.д. | | 3-7 | Ежедневно | Воспитатели, помощники воспитателя |