

**«Принято»
педагогическим советом
протокол № 1
от 31 августа 2022 г.**

**«Утверждаю»
заведующим МБДОУ
«Детский сад № 136»**

О.Н. Кочетырова

Приказ № 40-д от 01.09.2022 г.



**План оздоровительных мероприятий
в МБДОУ «Детский сад № 136»
на 2022-2023 уч. год**

№ п/п	Вид работы	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время выполнения
1	Оптимизация режима	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	все	ежедневно	Воспитатели, психолог, врач	в течение года
		Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	все	ежедневно	Психолог, врач	в течение года
2	Организация двигательного режима	Физкультурные занятия: 2 занятия - в зале, 1 – на свежем воздухе	все	3 раза в неделю	Инструктор по физическому воспитанию, воспитатели	в течение года
		Утренняя гимнастика	все	ежедневно	Инструктор по физическому воспитанию, воспитатели	в течение года
		Гимнастика после дневного сна (динамический час)	все	ежедневно	Воспитатели, контроль медработника	в течение года
		Музыкально-ритмические занятия	все	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель, воспитатели	в течение года
		Спортивный досуг	все	1 раз в месяц	Инструктор по физическому воспитанию, воспитатели	в течение года
		Оздоровительный бег	средняя, старшая, подготовительная	ежедневно во время прогулок	Воспитатели	в течение года
		Пальчиковая гимнастика	все	3-4 раза в день	Воспитатели, логопед	в течение года
		Физкультминутки	все	ежедневно во время занятий	Воспитатели, специалисты	в течение года
		Подвижные игры	все	ежедневно утром и вечером	Воспитатели	в течение года
		Индивидуальная работа по развитию физических качеств	все	2 раза в неделю во второй половине дня	Инструктор по физическому воспитанию, воспитатели	в течение года
		Индивидуальная коррекционная работа по профилактике	средняя, старшая, подготовительная	2 раза в неделю во второй половине дня	Инструктор по физическому	в течение года

		плоскостопия и нарушения осанки			воспитанию	
		Спортивный праздник	средняя, старшая, подготовительная	1 раз в квартал	Инструктор по физическому воспитанию, воспитатели	в течение года
		Спортивные игры	средняя, старшая, подготовительная	ежедневно элементы игр на прогулке в первой половине дня	Воспитатели	в течение года
		Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	все	ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	в течение года
3	<i>Охрана психического здоровья</i>	Психогимнастика	все	ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, психолог	в течение года
		Дыхательная гимнастика в игровой форме	все	3 раза в день: во время утренней гимнастики, на прогулке, после сна	Воспитатели, контроль медработника	в течение года
4	<i>Профилактика заболеваемости</i>	Точечный массаж по А.А.Уманской	все	ежедневно 3-4 раза в день	Воспитатели, медработник	в течение года
		Элементарные закаливающие процедуры	все	ежедневно	Медработник, воспитатели	в течение года
5	<i>Оздоровление фитонцидами</i>	Ароматизация помещений (чесночные амулеты)	все	ежедневно в течение дня	Помощники воспитателя	декабрь, январь, февраль
		Витаминизация третьего блюда	все	ежедневно в обед	Медработник	октябрь - апрель