|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Утверждаю:

Директор МКОУ СОШ №14

Каралкина Н.Н.

**План оздоровительных мероприятий, направленных на снижение заболеваемости и укрепление здоровья детей**

**Дошкольной группы «Радуга»**

**при МКОУ СОШ № 14 с.Ленино**

**на 2022 год**

**Составители:**

Воспитатель Казанцева Е.А.

Фельдшер ФАП Двойнышева О.П

**План**

оздоровительных мероприятий на январь 2022 год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | мероприятие | срок выполнения | группа |
|  | Утренняя гимнастика | январь | все группы |
|  | Облегченная форма одежды | январь | все группы |
|  | Умывание прохладной водой в течение дня | январь | все группы |
|  | Физкультурные занятия | январь | все группы |
|  | Занятия физкультурой в носках.  Профилактика плоскостопия. | январь | все группы |
|  | Прогулки на свежем воздухе | январь | все группы |
|  | Оздоровительная (ленивая) и дыхательная гимнастика после сна | январь | все группы |
|  | Полоскание горла минеральной водой | январь | средняя,старшая,  подготовит.группы |
|  | Воздушные ванны в сочетании с гимнастикой | январь | Младшая группа |
|  | Профилактика гриппа:   * поливитамины «Ревит» * чесночные и луковые ингаляции | январь | все группы |
|  | Оперативный контроль:   * организация утренней гимнастики * прогулка * дыхательная гимнастика и закаливание после сна | январь | все группы |
|  | Беседы с родителями:   * Ларингит * Глистные заболевания * Прогулки зимой | январь | все группы |

**План**

оздоровительных мероприятий

на февраль 2022г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | мероприятие | срок выполнения | группа |
|  | Утренняя гимнастика | февраль | все группы |
|  | Облегченная форма одежды | февраль | все группы |
|  | Умывание прохладной водой в течение дня | февраль | все группы |
|  | Физкультурные занятия | февраль | все группы |
|  | Занятия физкультурой в носках.  Профилактика плоскостопия. | февраль | все группы |
|  | Прогулки на свежем воздухе | февраль | все группы |
|  | Оздоровительная (ленивая) и дыхательная гимнастика после сна | февраль | все группы |
|  | Полоскание горла минеральной водой | февраль | все группы  ( кроме младшей) |
|  | Воздушные ванны в сочетании с гимнастикой | февраль | Младшая группа |
|  | Противовирусная профилактика:   * фитотерапия (чеснок, лук) | февраль | все группы |
|  | Оперативный контроль:   * организация проветривания * прогулка и возвращение с прогулки * организация двигательной активности во вторую половину дня | февраль | все группы |
|  | Беседы с родителями:   * Острый ринит или острый насморк * Оказание первой медицинской помощи при обморожении | февраль | все группы |

**План**

оздоровительных мероприятий

на март 2022г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | мероприятие | срок выполнения | группа |
|  | Утренняя гимнастика | март | все группы |
|  | Облегченная форма одежды | март | все группы |
|  | Умывание прохладной водой в течение дня | март | все группы |
|  | Физкультурные занятия | март | все группы |
|  | Занятия физкультурой в носках.  Профилактика плоскостопия. | март | все группы |
|  | Прогулки на свежем воздухе | март | все группы |
|  | Оздоровительная (ленивая) и дыхательная гимнастика после сна | март | все группы |
|  | Полоскание горла минеральной водой | март | все группы  (кроме младшей) |
|  | Воздушные ванны в сочетании с гимнастикой | март | Младшая группа |
|  | Противовирусная профилактика:   * фитотерапия (чеснок, лук) | март | все группы |
|  | Проведение антропометрических измерений детей. Анализ показателей | март | все группы |
|  | Оперативный контроль:   * организация проветривания * организация сборов на прогулку. Одежда детей по сезону | март | все группы |
|  | Беседы с родителями:   * Опасность! Клещевой энцефалит. * Профилактика острых кишечных инфекций * Стоматит у ребенка | март | все группы |

**План**

оздоровительных мероприятий

на апрель 2022г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | мероприятие | срок выполнения | группа |
|  | Утренняя гимнастика | апрель | все группы |
|  | Облегченная форма одежды | апрель | все группы |
|  | Умывание прохладной водой в течение дня | апрель | все группы |
|  | Физкультурные занятия | апрель | все группы |
|  | Занятия физкультурой в носках.  Профилактика плоскостопия. | апрель | все группы |
|  | Прогулки на свежем воздухе | апрель | все группы |
|  | Оздоровительная (ленивая) и дыхательная гимнастика после сна | апрель | все группы |
|  | Полоскание горла минеральной водой | апрель | все группы  (кроме младшей группы) |
|  | Массаж биологически активных точек | апрель | старшая группа |
|  | Проведение антропометрических измерений детей. Анализ показателей | апрель | все группы |
|  | Оперативный контроль:   * организация двигательной активности на прогулке; * соблюдение режима дня (выход на прогулку после сна) | апрель | все группы |
|  | Беседы с родителями:   * Режим дня в детском саду и дома, их взаимосвязь и значение для здоровья детей * Курят родители – страдают дети | апрель | все группы |

**План**

оздоровительных мероприятий

на май 2022г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | мероприятие | срок выполнения | группа |
|  | Утренняя гимнастика | май | все группы |
|  | Облегченная форма одежды | май | все группы |
|  | Умывание прохладной водой в течение дня | май | все группы |
|  | Физкультурные занятия | май | все группы |
|  | Занятия физкультурой на улице.  Профилактика плоскостопия. | май | все группы |
|  | Прогулки на свежем воздухе | май | все группы |
|  | Оздоровительная (ленивая) и дыхательная гимнастика после сна | май | все группы |
|  | Полоскание горла минеральной водой | май | все группы  (кроме младшей группы) |
|  | Массаж биологически активных точек | май | старшая группа |
|  | Оперативный контроль:   * организация двигательной активности на прогулке; * соблюдение режима дня (выход на прогулку после сна) | май | все группы |
|  | Беседы с родителями:   * Одежда детей в соответствии с погодными условиями * Профилактика и предупреждение кожных заболеваний (чесотка) * Осторожно! Клещевой энцефалит. | май | все группы |

**План**

оздоровительных мероприятий

на июнь 2022г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | мероприятие | срок выполнения | группа |
| 1 | Прием детей и утренняя гимнастика на свежем воздухе | июнь | все группы |
| 2 | Облегченная форма одежды, панамы | июнь | все группы |
| 3 | Умывание прохладной водой в течение дня | июнь | все группы |
| 4 | Контрастное обливание водой рук | июнь | все группы |
| 5 | Физкультурные занятия | июнь | все группы |
| 6 | Прогулки на свежем воздухе 2 раза в день | июнь | все группы |
| 7 | Солнечные, воздушные ванны | июнь | все группы |
| 8 | Мытье ног перед дневным сном | июнь | все группы |
| 9 | Оздоровительная (ленивая) и дыхательная гимнастика после сна | июнь | все группы |
| 10 | Массаж биологически активных точек | июнь | старшая группа |
| 11 | Оперативный контроль:   * Закаливание детей; * соблюдение режима проветривания в группах | июнь | все группы |
| 12 | Беседы с родителями:   * Первая помощь при солнечных ожогах» * Профилактика тепловых ударов   **-**Правила поведения на воде  **-**Безопасность детей в закрытом пространстве  (машине ,комнате ,палатка и т.д.) | июнь | все группы |

**План**

оздоровительных мероприятий

на июль 2022г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | мероприятие | срок выполнения | группа |
| 1 | Прием детей и утренняя гимнастика на свежем воздухе | июль | все группы |
| 2 | Облегченная форма одежды, панамы | июль | все группы |
| 3 | Умывание прохладной водой в течение дня | июль | все группы |
| 4 | Физкультурные занятия | июль | все группы |
| 5 | Прогулки на свежем воздухе 2 раза в день.  Босохождение | июль | все группы |
| 6 | Солнечные, воздушные ванны | июль | все группы |
| 7 | Мытье ног перед дневным сном | июль | все группы |
| 8 | Оздоровительная (ленивая) и дыхательная гимнастика после сна | июль | все группы |
| 9 | Полоскание горла минеральной водой | с 1 по 10 июля | все группы  (кроме младшей группы) |
| 10 | Оперативный контроль:   * Гигиенические и водные процедуры (умывание, мытье рук, ног); * соблюдение режима проветривания в группах | июль | все группы |
| 11 | Беседы с родителями:   * Босиком от простуды * Энтеровирусная инфекция | июль | все группы |

**План**

оздоровительных мероприятий

на август 2022г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | мероприятие | срок выполнения | группа |
| 1 | Прием детей и утренняя гимнастика на свежем воздухе | август | все группы |
| 2 | Облегченная форма одежды, панамы | август | все группы |
| 3 | Умывание прохладной водой в течение дня | август | все группы |
| 4 | Контрастное обливание водой рук | август | все группы |
| 5 | Физкультурные занятия | август | все группы |
| 6 | Прогулки на свежем воздухе 2 раза в день | август | все группы |
| 7 | Солнечные, воздушные ванны | август | все группы |
| 8 | Мытье ног перед дневным сном | август | все группы |
| 9 | Оздоровительная (ленивая) и дыхательная гимнастика после сна | август | все группы |
| 10 | Полоскание горла минеральной водой | С 10 по 20 августа | все группы  ( кроме младшей группы ) |
| 11 | Оперативный контроль:   * закаливание детей; * соблюдение питьевого режима | август | все группы |
| 12 | Беседы с родителями:   * Осторожно: ядовитые растения * Профилактика тепловых ударов | август | все группы |

**План**

оздоровительных мероприятий

на сентябрь 2022г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | мероприятие | срок выполнения | группа |
|  | Утренний прием детей на воздухе | сентябрь | все группы |
|  | Утренняя гимнастика на воздухе | сентябрь | все группы |
|  | Облегченная форма одежды | сентябрь | все группы |
|  | Умывание прохладной водой в течение дня | сентябрь | все группы |
|  | Физкультурные занятия на воздухе | сентябрь | все группы |
|  | Сон при открытых форточках | сентябрь | все группы |
|  | Оздоровительная (ленивая) и дыхательная гимнастика после сна | сентябрь | все группы |
|  | Полоскание горла минеральной водой | сентябрь | все группы (кроме младшей группы) |
|  | Воздушные ванны в сочетании с гимнастикой | сентябрь | Младшая группа |
|  | Оперативный контроль:   * режим проветривания * одежда детей, одевание на прогулку, * соблюдение длительности прогулок | сентябрь | все группы |
|  | Беседы с родителями:   * О мерах профилактики ОРЗ, * Одежда детей в осенний период * Осторожно: ядовитые грибы | сентябрь | все группы |

**План**

оздоровительных мероприятий

на октябрь 2022г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | мероприятие | срок выполнения | группа |
| 1 | Утренний прием детей на воздухе | октябрь | все группы |
| 2 | Утренняя гимнастика на воздухе | октябрь | все группы |
| 3 | Облегченная форма одежды | октябрь | все группы |
| 4 | Умывание прохладной водой в течение дня | октябрь | все группы |
| 5 | Физкультурные занятия на воздухе | октябрь | все группы |
| 7 | Сон при открытых форточках | октябрь | все группы |
| 8 | Оздоровительная (ленивая) и дыхательная гимнастика после сна | октябрь | все группы |
| 9 | Полоскание горла минеральной водой | октябрь | все группы (кроме младшей группы) |
| 10 | Воздушные ванны в сочетании с гимнастикой | октябрь | Младшая группа |
| 11 | Иммунопрофилактика гриппа. Вакцинация против гриппа. | с 01.10. – 20.10 | все группы |
| 12 | Оперативный контроль:   * прогулки на улице, * одежда детей по сезону, * организация закаливающих процедур после сна | октябрь | все группы |
| 13 | Беседы с родителями:   * О мерах профилактики гриппа. * Прогулки с детьми в природу | октябрь | все группы |

**План**

оздоровительных мероприятий

на ноябрь 2022г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | мероприятие | срок выполнения | группа |
| 1 | Утренняя гимнастика | ноябрь | все группы |
| 2 | Облегченная форма одежды | ноябрь | все группы |
| 3 | Умывание прохладной водой в течение дня | ноябрь | все группы |
| 4 | Физкультурные занятия | ноябрь | все группы |
| 5 | Занятия физкультурой в носках | ноябрь | все группы |
| 6 | Оздоровительная (ленивая) и дыхательная гимнастика после сна | ноябрь | все группы |
| 7 | Полоскание горла минеральной водой | ноябрь | все группы  ( кроме гр.раннего развития.) |
| 8 | Воздушные ванны в сочетании с гимнастикой | ноябрь | Группа раннего развития |
| 9 | Иммунопрофилактика гриппа. Вакцинация | с 01.10 – 20.11 | все группы |
| 10 | Противовирусная профилактика:   * поливитамины «Ревит» * чесночные и луковые ингаляции | ноябрь | все группы |
| 11 | Оперативный контроль:   * прогулки на улице, * одежда детей по сезону, * организация закаливающих процедур после сна | ноябрь | все группы |
| 12 | Санпросвет работа с родителями   * В доме больной ребенок   .Двигательная активность и здоровье ребенка. | ноябрь | все группы |

**План**

оздоровительных мероприятий

на декабрь 2022г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | мероприятие | срок выполнения | группа |
|  | Утренняя гимнастика | декабрь | все группы |
|  | Облегченная форма одежды | декабрь | все группы |
|  | Умывание прохладной водой в течение дня | декабрь | все группы |
|  | Физкультурные занятия | декабрь | все группы |
|  | Занятия физкультурой в носках | декабрь | все группы |
|  | Прогулки на свежем воздухе | декабрь | все группы |
|  | Оздоровительная (ленивая) и дыхательная гимнастика после сна | декабрь | все группы |
|  | Полоскание горла минеральной водой | декабрь | все группы |
|  | Воздушные ванны в сочетании с гимнастикой | декабрь | Группа раннего развития |
|  | Противовирусная профилактика:   * поливитамины «Ревит» * чесночные и луковые ингаляции | декабрь | все группы |
|  | Оперативный контроль:   * питание | декабрь | все группы |
|  | Санпросвет работа с родителями   * прогулки с ребенком * Обморожение | декабрь | все группы |