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

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 |