



Подписан: Дорохова Татьяна Ивановна
DN: C=RU, OU=заведующий, O="МБДОУ "Детский сад №1 "Пчелка"", CN=Дорохова Татьяна Ивановна,
E=tichdou01@obr.g45.tambov.gov.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Дата: 2022.08.29
13:25:12+03'00'

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №1 «Пчелка»
/Т.И. Дорохова/
«29» 08. 2022 г. и 278

План оздоровительной работы с детьми в течение 2022-2023 учебного года

№ п/п	Содержание	Ответственные	Сроки
1.	Оптимизация режима		
1.	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Воспитатели, м/с	В период адаптации
2.	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Воспитатели, м/с	В течение года
2.	Организация двигательного режима		
1.	Физкультурные занятия	Воспитатели	В течение года
2.	Утренняя гимнастика	Воспитатели	В течение года
3.	Гимнастика после дневного сна	Воспитатели	В течение года
4.	Логоритмическая гимнастика	Воспитатели	В течение года
5.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Воспитатели	В течение года
6.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Воспитатели	В течение года
7.	Самостоятельная двигательная деятельность	Воспитатели	В течение года
8.	Прогулки в близлежащий парк	Пед. коллектив	В течение года
9.	Музыкально-ритмические занятия	Воспитатели	В течение года
10.	Физкультурный досуг	Воспитатели	В течение года
11.	Дни здоровья	Воспитатели	В течение года
12.	Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе	Воспитатели	В течение года
13.	Игры-соревнования между возрастными группами	Воспитатели	В течение года
14.	Статическая гимнастика: - гимнастика глаз; - пальчиковая гимнастика	Пед. коллектив	В течение года
15.	Оздоровительный бег	Воспитатели	С апреля по ноябрь на улице С декабря по март в помещении
16.	Физкультминутки	Пед. коллектив	В течение года

17.	Двигательные разминки между занятиями	Пед. коллектив	В течение года
3.	Охрана психического здоровья		
1.	Создание психологически благоприятного микроклимата	Пед. коллектив	В течение года
2.	Реализация педагогики сотрудничества	Пед. коллектив	В течение года
3.	Учёт индивидуальных особенностей и дифференцированный подход	Пед. коллектив	В течение года
4.	Использование методик и технологий, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей	Пед. коллектив	В течение года
5.	Тьютерство	Сухорукова А.Ю.	Постоянно
6.	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Пед. коллектив	В течение года
4.	Лечебно-оздоровительная работа		
1. Подготовительный период (СЕНТЯБРЬ)			
1.	Витаминотерапия: - «С» витаминизация III блюд	М/с	Ежедневно
2.	Натуропатия: - сезонное питание (овощи, фрукты)	Завхоз	Ежедневно
3.	Закаливающие процедуры: - одежда, согласно температурному режиму; - промывание носа холодной водой; - дыхательные упражнения; - закаливающее носовое дыхание - полоскание горла кипячёной водой после приёма пищи	Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно
4.	ЛФК: - упражнения на формирование правильной осанки; - упражнения на улучшение зрения	Воспитатели Воспитатели	Ежедневно Ежедневно
5.	Игры для оздоровления дошкольников: - игры – упражнения после дневного сна	Воспитатели	Ежедневно
6.	Миогимнастика	Воспитатели	Ежедневно
7.	Терапии в работе с детьми: - улыбокотерапия; - сказкотерапия; - терапия творчества	Воспитатели Воспитатели Воспитатели	Ежедневно Ежедневно Ежедневно
8.	Самомассаж: - точечный оздоровительный массаж; - массаж стоп: а) ходьба по резиновым коврикам; б) ходьба по коврикам с пуговицами	Воспитатели Воспитатели	Ежедневно Ежедневно
9.	Санэпидрежим: - проветривание - сквозное проветривание - влажная уборка с применением дез. средств	Мл. воспитатель Мл. воспитатель Мл. воспитатель Мл. воспитатель	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно

	- обеззараживание помещений облучателем-рециркулятором - протирание и погружение игрушек с применением дез. средств - обработка поверхностей и дверных ручек с дез.средствами	Мл. воспитатель Воспитатели Мл. воспитатель	Ежедневно Ежедневно Ежедневно
2. Период повышенной заболеваемости (ОКТЯБРЬ)			
1.	Витаминотерапия: - «С» витаминизация III блюд	М/с	Ежедневно
2.	Натуропатия: - сезонное питание (овощи, фрукты)	Завхоз	Ежедневно
3.	Закаливающие процедуры: - одежда, согласно температурному режиму; - промывание носа холодной водой; - дыхательные упражнения; - закаливающее носовое дыхание - полоскание горла кипячёной водой после приёма пищи	Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно
4.	ЛФК: - упражнения на развитие вестибулярного аппарата; - упражнения на улучшение зрения; - упражнения при повышении веса; - кинезеология (слух) - упражнения на формирование правильной осанки	Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно
5.	Игры для оздоровления дошкольников: - игры – упражнения в процессе режимных моментов (снижение агрессивности)	Воспитатели	Ежедневно
6.	Миогимнастика	Воспитатели	Ежедневно
7.	Терапии в работе с детьми: - улыбокотерапия; - музыкотерапия; - логоритмика	Воспитатели Воспитатели Воспитатели	Ежедневно Ежедневно Ежедневно
8.	Самомассаж: - точечный оздоровительный массаж; - массаж стоп: - массаж ушных раковин; - самомассаж после сна	Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно
9.	Санэпидрежим: - проветривание - сквозное проветривание - влажная уборка с применением дез. средств - обеззараживание помещений облучателем-рециркулятором - протирание и погружение игрушек с применением дез. средств - обработка поверхностей и дверных	Мл. воспитатель Мл. воспитатель Мл. воспитатель Мл. воспитатель Воспитатели Мл. воспитатели	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно

	ручек с дез.средствами		
3. Период повышенной заболеваемости (НОЯБРЬ)			
1.	Витаминотерапия: - «С» витаминизация III блюд	М/с	Ежедневно
2.	Натуропатия: - сезонное питание (овощи, фрукты)	Завхоз	Ежедневно
3.	Закаливающие процедуры: - одежда, согласно температурному режиму; - промывание носа холодной водой; - дыхательные упражнения; - закаливающее носовое дыхание - полоскание горла кипячёной водой после приёма пищи	Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно
4.	ЛФК: - упражнения на слуховое восприятие; - пальчиковая гимнастика; - кинезология (зрение); - упражнения на профилактику плоскостопия; - упражнения на формирование правильной осанки	Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно
5.	Игры для оздоровления дошкольников: - игры – упражнения после дневного сна	Воспитатели	Ежедневно
6.	Миогимнастика	Воспитатели	Ежедневно
7.	7. Терапии в работе с детьми: - улыбокотерапия; - психотерапия; - танцетерапия	Воспитатели Воспитатели Воспитатели	Ежедневно Ежедневно Ежедневно
8.	Самомассаж: - массаж стоп; - точечный оздоровительный массаж; - массаж пальцев рук при пробуждении	Воспитатели Воспитатели Воспитатели	Ежедневно Ежедневно Ежедневно
9.	Санэпидрежим: - проветривание - сквозное проветривание - влажная уборка с применением дез. средств - обеззараживание помещений облучателем-рециркулятором - протирание и погружение игрушек с применением дез.	Мл. воспитатель Мл. воспитатель Мл. воспитатель Мл. воспитатель Воспитатели	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно

	средств - обработка поверхностей и дверных ручек с дез.средствами	Мл. воспитатель	Ежедневно
4. Период реабилитации и подготовки к эпидемии гриппа (ДЕКАБРЬ-ЯНВАРЬ)			
1.	Витамиотерапия: - «С» витаминизация III блюд	М/с	Ежедневно
2.	Натуропатия: - сезонное питание (овощи, фрукты); - лук и чеснок в первые блюда и для дыхания	Завхоз	Ежедневно
		М/с	Ежедневно
3.	Закаливающие процедуры: - одежда, согласно температурному режиму; - закаливающее носовое дыхание; - промывание носа холодной водой; - вдыхание через нос запахи чеснока и лука; - полоскание горла кипячёной водой после приёма пищи	Воспитатели	Ежедневно
		Воспитатели	Ежедневно
		Воспитатели	Ежедневно
		Воспитатели	Ежедневно
		Воспитатели	Ежедневно
4.	ЛФК: - дыхательные упражнения; - упражнения на формирование правильной осанки; - кинезиология (слух); - упражнения на улучшение зрения; - упражнения на слуховое восприятие	Воспитатели	Ежедневно
		Воспитатели	Ежедневно
		Воспитатели	Ежедневно
		Воспитатели	Ежедневно
		Воспитатели	Ежедневно
5.	Игры для оздоровления дошкольников: - игры – упражнения после дневного сна; - игры и упражнения в процессе режимных моментов (снижение агрессивности)	Воспитатели	Ежедневно
		Воспитатели	Ежедневно
6.	Миогимнастика	Воспитатели	Ежедневно
7.	Терапии в работе с детьми: - улыбокотерапия; - сказкотерапия; - танцетерапия; - валеологотерапия; - терапия творчества; - фольклорная терапия	Воспитатели	Ежедневно
		Воспитатели	Ежедневно
		Воспитатели	Ежедневно
		Воспитатели	Ежедневно
		Воспитатели	Ежедневно
		Воспитатели	Ежедневно
8.	Самомассаж: - точечный оздоровительный массаж; - массаж ушных раковин; - самомассаж после сна;	Воспитатели	Ежедневно
		Воспитатели	Ежедневно
		Воспитатели	Ежедневно

	- массаж стоп	Воспитатели	Ежедневно
9.	Санэпидрежим: - проветривание - сквозное проветривание - влажная уборка с применением дез. средств - обеззараживание помещений облучателем-рециркулятором - протирание и погружение игрушек с применением дез. средств - обработка поверхностей и дверных ручек с дез.средствами	Мл. воспитатель Мл. воспитатель Мл. воспитатель Мл. воспитатель Воспитатели Мл. воспитатель	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно
5. Период гриппа (ФЕВРАЛЬ-МАРТ)			
1.	Витаминотерапия: - «С» витаминизация III блюд	М/с	Ежедневно
2.	Натуропатия: - сезонное питание (овощи, фрукты); - чесночные гренки; - лук и чеснок в первые блюда и для дыхания	Завхоз М/с М/с	Ежедневно Ежедневно Ежедневно
3.	Закаливающие процедуры: - одежда, согласно температурному режиму; - дыхательные упражнения; - промывание носа холодной водой; - вдыхание через нос запахи чеснока и лука; - полоскание горла кипячёной водой после приёма пищи.	Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно
4.	ЛФК: - упражнения на формирование правильной осанки; - упражнения на улучшение зрения; - упражнения на профилактику плоскостопия; - упражнения на слуховое восприятие; - пальчиковая гимнастика; - кинезиология (зрение)	Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно
5.	Игры для оздоровления дошкольников: - игры – упражнения после дневного сна; - игры и упражнения в процессе режимных моментов (снижение агрессивности)	Воспитатели Воспитатели	Ежедневно Ежедневно

6.	Миогимнастика	Воспитатели	Ежедневно
7.	Терапии в работе с детьми: - улыбокотерапия; - сказкотерапия; - психогимнастика, релаксация; - музыкотерапия; - логоритмика; - ароматерапия	Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно
8.	Самомассаж: - массаж ушных раковин; - точечный оздоровительный массаж; - массаж пальцев рук при пробуждении; - самомассаж после сна; - массаж при гриппе	Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно
9.	Санэпидрежим: - проветривание - сквозное проветривание - влажная уборка с применением дез. средств - обеззараживание помещений облучателем-рециркулятором - протирание и погружение игрушек с применением дез. средств - обработка поверхностей и дверных ручек с дез.средствами	Мл. воспитатель Мл. воспитатель Мл. воспитатель Мл. воспитатель Воспитатели Мл. воспитатель	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно
6. Период реабилитации (АПРЕЛЬ-МАЙ)			
1.	Витаминотерапия: - «С» витаминизация III блюд	М/с	Ежедневно
2.	Натуропатия: - сезонное питание (овощи, фрукты); - зеленый лук в пищу	Завхоз М/с	Ежедневно Ежедневно
3.	Закаливающие процедуры: - одежда, согласно температурному режиму; - дыхательные упражнения; - промывание носа холодной водой; - носовое дыхание; - полоскание горла кипячёной водой после приёма пищи.	Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно
4.	ЛФК: - упражнения на формирование правильной осанки; - упражнения на улучшение зрения; - упражнения на развитие вестибулярного аппарата; - упражнения профилактику	Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно

	плоскостопия; - пальчиковая гимнастика; - кинезиология (зрение, слух)	Воспитатели Воспитатели	Ежедневно Ежедневно
5.	Игры для оздоровления дошкольников: - игры – упражнения после дневного сна; - игры и упражнения в процессе режимных моментов (снижение агрессивности)	Воспитатели Воспитатели	Ежедневно Ежедневно
6.	Миогимнастика	Воспитатели	Ежедневно
7.	Терапии в работе с детьми: - улыбокотерапия; - сказкотерапия; - танцотерапия; - музыкотерапия; - логоритмика; - ароматерапия; - психотерапия	Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно
8.	Самомассаж: - массаж ушных раковин; - точечный оздоровительный массаж; - массаж стоп; - ходьба по резиновым коврикам; - ходьба по коврикам с пуговицами; - массаж пальцев рук при пробуждении	Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно
9.	Санэпидрежим: - проветривание - сквозное проветривание - влажная уборка с применением дез. средств - обеззараживание помещений облучателем-рециркулятором - протирание и погружение игрушек с применением дез. средств - обработка поверхностей и дверных ручек с дез.средствами	Мл. воспитатель Мл. воспитатель Мл. воспитатель Мл. воспитатель Воспитатели Мл. воспитатель	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно
5.	Коррекционная работа		
СЕНТЯБРЬ			
1.	ЛФК: - дыхательные упражнения для детей ЧБД и детей, стоящих на диспансерном учёте	Воспитатели	Ежедневно
2.	Массаж: - точечный оздоровительный массаж для детей ЧБД и детей, стоящих на диспансерном учёте	Воспитатели	Ежедневно

3.	Комплексная терапия для больных и ослабленных детей	Воспитатели	Ежедневно
4.	Коррекционные игры: -игры для детей с низким уровнем развития двигательной активности	Воспитатели	Ежедневно
ОКТАБРЬ			
1.	ЛФК: -дыхательные упражнения для тубинфицированных детей	Воспитатели	Ежедневно
2.	Массаж: -точечный оздоровительный массаж для детей ЧБД и детей, стоящих на диспансерном учёте	Воспитатели	Ежедневно
3.	Комплексная терапия для больных и ослабленных детей	Воспитатели	Ежедневно
4.	Коррекционные игры: -игры – упражнения для малоподвижных детей	Воспитатели	Ежедневно
НОЯБРЬ			
1.	ЛФК: -дыхательные упражнения для детей ЧБД и детей, стоящих на диспансерном учёте	Воспитатели	Ежедневно
2.	Массаж: -точечный оздоровительный массаж для детей ЧБД и детей, стоящих на диспансерном учёте	Воспитатели	Ежедневно
3.	Комплексная терапия для больных и ослабленных детей	Воспитатели	Ежедневно
4.	Коррекционные игры: -игры – упражнения для гиперподвижных детей	Воспитатели	Ежедневно
ДЕКАБРЬ-ЯНВАРЬ			
1.	ЛФК: -дыхательные упражнения для детей ЧБД и детей, стоящих на диспансерном учёте; - дыхательные упражнения для тубинфицированных детей	Воспитатели Воспитатели	Ежедневно Ежедневно
2.	Массаж: -точечный оздоровительный массаж для детей ЧБД и детей, стоящих на диспансерном учёте, детей с астматическим бронхитом	Воспитатели	Ежедневно
3.	Комплексная терапия для больных и ослабленных детей	Воспитатели	Ежедневно

4.	Коррекционные игры: -игры для детей с низким уровнем развития двигательной активности; - игры-упражнения для малоподвижных детей; - игры-упражнения для гиперподвижных детей	Воспитатели Воспитатели Воспитатели	Ежедневно Ежедневно Ежедневно
ФЕВРАЛЬ-МАРТ			
1.	ЛФК: -дыхательные упражнения для детей ЧБД и детей, стоящих на диспансерном учёте; - дыхательные упражнения для тубинфицированных детей	Воспитатели Воспитатели	Ежедневно Ежедневно
2.	Массаж: -точечный оздоровительный массаж для детей ЧБД и детей, стоящих на диспансерном учёте, детей с астматическим бронхитом	Воспитатели	Ежедневно
3.	Комплексная терапия для больных и ослабленных детей	Воспитатели	Ежедневно
4.	Коррекционные игры: -игры для детей с низким уровнем развития двигательной активности; - игры-упражнения для малоподвижных детей; - игры-упражнения для гиперподвижных детей	Воспитатели Воспитатели Воспитатели	Ежедневно Ежедневно Ежедневно
АПРЕЛЬ-МАЙ			
1.	ЛФК: -дыхательные упражнения для детей ЧБД и детей, стоящих на диспансерном учёте; - дыхательные упражнения для тубинфицированных детей	Воспитатели Воспитатели	Ежедневно Ежедневно
2.	Массаж: -точечный оздоровительный массаж для детей ЧБД и детей, стоящих на диспансерном учёте, детей с астматическим бронхитом	Воспитатели	Ежедневно
3.	Комплексная терапия для больных и ослабленных детей	Воспитатели	Ежедневно
4.	Коррекционные игры: -игры для детей с низким уровнем развития двигательной активности; - игры-упражнения для малоподвижных детей; - игры-упражнения для гиперподвижных детей	Воспитатели Воспитатели Воспитатели	Ежедневно Ежедневно Ежедневно

