

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 29 «ЧЕБУРАШКА»
ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**

297400 РФ, Республика Крым, город Евпатория, улица Некрасова, дом 100
+7 (36569) 5-47-78; sadik_29-evp@crimeaedu.ru

Саранцева
Ирина
Николаевна

Подписано
цифровой подписью:
Саранцева Ирина
Николаевна
Дата: 2023.09.01
09:10:32 +03'00'

План работы по укреплению здоровья воспитанников.

Содержание	Периодичность	Ответственные	Время
Оптимизация режима			
Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей		педагог-психолог, медсестра	В течение года
Организация двигательного режима			
Физкультурные занятия	3 раза в неделю	Воспитатели	В течение года
Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель	В течение года
Спортивный досуг, праздник, День здоровья	По плану	Воспитатели, Инструктор по физической культуре	В течение года
Утренняя гимнастика	Ежедневно перед завтраком	Воспитатели	В течение года
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Артикуляционная гимнастика	3 раза в неделю	Воспитатели	В течение года
Динамические паузы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Охрана психического здоровья			
Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Ежедневно	Воспитатели Педагог-психолог	В течение года
Профилактика заболеваемости			

Содержание	Периодичность	Ответственные	Время
Дыхательная гимнастика в игровой форме	3 раза в день во время утренней зарядки, после сна	воспитатели, контроль медработника	В течение года
Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка			
Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Прогулки на воздухе	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Обширное умывание	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
Игры с водой	Экспериментально-исследовательская деятельность	Воспитатели	Июнь – август
Гимнастика пробуждения	После сна в группе каждый день	Воспитатели	В течение года
Лечебно-оздоровительная работа			
Витаминизация третьего блюда	Ежедневно	Специалист по питанию	В течение года
Организация питания			
Сбалансированное питание в соответствии с действующими нормами	Ежедневно	Специалист по питанию	В течение года

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин в день)
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	В течение дня
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т. п.	до 20
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	до 20
Прогулка в первой и второй половинах дня	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 1 ч 40 мин – 2 часа
		с учетом погодных условий
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и	В соответствии с действующим СанПиН

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин в день)
	индивидуальных особенностей ребенка	
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5-10