

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ ГДС «Алёнушка»

Хорошилова Л.М.



## ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Мероприятия	Средства оздоровления	Время проведения	Место проведения	Ответственный
Утренняя гимнастика	Упражнения	Первая половина дня	Спортивная площадка и спортивный зал	Инструктор по физической культуре
Точечный массаж по методу Уманской А.А.	Тактильное воздействие на активные точки организма	Во время занятий по физической культуре	Спортивный зал	Инструктор по физической культуре
Пальчиковая гимнастика	Двигательная координация	Во время занятий по изобразительной деятельности	Группа	Воспитатель
Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой А.Н.	Вдохи выдох через нос и рот.	Перед прогулкой	Группа	Воспитатель
Артикуляционная гимнастика	Укрепление мышц губ и языка	Во время занятий по развитию речи	Группа	Воспитатель
Релаксация и психогимнастика	Снятие эмоционального напряжения	После занятий	Группа	Воспитатель Психолог
Физ. минутка	Упражнения	Во время занятий	Группа	Воспитатель
Рижский метод закаливания	Коврик, смоченный в йодно - солевом	Перед сном	Группа	Воспитатель Мед.сестра
Прогулка на свежем воздухе	Упражнения, подвижные игры	Первая и вторая половина дня	Участок	Воспитатель
Фитотерапия	Фитонциды: лук, чеснок.	Во время обеда	Группа	Воспитатель
Гимнастика по профилактике плоскостопия и нарушений осанки	Упражнения	После сна	Группа	Воспитатель
Организация здоровьесберегающей среды	Физкультурный инвентарь	В течение года	Физкультурные уголки	Воспитатели
Кислородный коктейль	Кислород	Ежемесячно	Фитобар	Мед. сестра
Кварцевание групп	Антимикробное воздействие	Во время прогулки ( по графику)	Группа	Мед. сестра

6.	Составление письма и ответа Незнайке.	«Можно ли переходить через переезд при включении красного света?»	25.09.2021г	Воспитанники подготовительных к школе групп. (60 чел.)
7.	Детское театрализованное представление.	«Мчится по рельсам электричка»	27.09.2020г	Воспитанники подготовительных к школе групп. ( 60 чел.)
8.	<b>План тематического дня «Безопасность на воде»</b>	«О мерах профилактики несчастных случаев детей на воде»	28.02.2022г	Воспитатели и воспитанники старших и подготовительных к школе групп (120 чел.)
9	Инструктаж о безопасном поведении на водоемах в зимне – весенний периоды	«Осторожно: тонкий лед!»	28.02.2022г	Воспитатели, воспитанники старших и подготовительных к школе групп (120 чел.)
10	Просмотр видеофильма	«Безопасность на воде».	28.02.2022г	Воспитатели, воспитанники старших и подготовительных к школе групп (120 чел.)
11	Беседа о просмотренном фильме	«Безопасность на воде» с целью закрепления правил поведения на водоемах.»	28.02.2022г	Воспитатели, воспитанники старших и подготовительных к школе групп (120 чел.)
12	Подготовка информационных памяток для родителей	«Осторожно: тонкий лед!».	28.02.2022г.	Воспитатели, воспитанники старших и подготовительных к школе групп (120 чел.)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341435

Владелец Хорошилова Любовь Михайловна

Действителен с 02.09.2022 по 02.09.2023