

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МБДОУ ГДС «Аленушка»

Л. М. Хорошилова



### План оздоровительных мероприятий

Мероприятия	Средства оздоровления	Время проведения	Место проведения	Ответственный
Утренняя гимнастика с элементами закаливания на физкультурной площадке в теплое время года	Упражнения	Первая половина дня	Спортивная площадка и спортивный зал	Инструктор по физической культуре
Точечный массаж по методу Уманской А.А. на занятиях по физической культуре	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	Группы	Воспитатель
Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой А.Н.	Вдох выдох через нос и рот	Перед прогулкой	Группы	Воспитатель
Артикуляционная гимнастика	Укрепление мышц губ и языка	Во время занятий по развитию речи	Группы	Воспитатель
Релаксация и психогимнастика	Снятие эмоционального напряжения	После занятий	Группы	Воспитатель, психолог
Физ. минутка	Упражнения	Во время занятий	Группы	Воспитатель
Рижский метод закаливания (босохождение)	Коврик, смоченный в солевом растворе	Перед сном	Группы	Воспитатель, мед. сестра
Прогулка на свежем воздухе	Упражнения, подвижные игры	Первая и вторая половина дня	Участки	Воспитатель
Фитотерапия	Фитонциды: лук, чеснок	Во время обеда	Группы	Воспитатель
Гимнастика по профилактике плоскостопия и нарушений осанки	Упражнения	После сна	Группы	Воспитатель
Организация здоровьесберегающей среды в группах ДОУ	Физкультурный инвентарь	В течении года	Физкультурные уголки	Воспитатели
Кислородный коктейль	Кислород	1 раз в квартал	Фитобар	Мед. сестра
Кварцевание групп	Антимикробное воздействие	Во время прогулки (по графику в сезон ОРВИ)	Группы	Мед. сестра