**План проведения санитарно-гигиенических, профилактических,**

**оздоровительных мероприятий и процедур.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание** | **Группа** | **Период выполнения** | **Ответственные** |
| **1.** | **Учет индивидуальных особенностей детей** |
|  | Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима | младшаясредняястаршая | в течение года | воспитатель |
|  | Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей | младшаясредняястаршая | в течение года | старший воспитатель |
| **2.** | **Двигательная активность** |
|  | Физкультурные занятия | мл,ср,ст | 3 р. в неделю | инструктор |
|  | Утренняя гимнастика | мл,ср,ст | ежедневно | воспитатель |
|  | Гимнастика после дневного сна  | мл,ср,ст | ежедневно | воспитатель |
|  | Прогулки с включением подвижных игр и игровых упражнений | мл,ср,ст | ежедневно | воспитатель  |
|  | Физкультурные развлечения | мл,ср,ст | в течение года | инструктор  |
|  | Гимнастика глаз | мл,ср,ст | ежедневно | воспитатель  |
|  | Пальчиковая гимнастика | мл,ср,ст | ежедневно | воспитатель  |
|  | Индивидуальная работа по совершенствованию движений | мл,ср,ст | в течение года | инструктор воспитатель |
| **3.** | **Охрана психического здоровья** |
|  | Использование приемов релаксации: музыкальные паузы. Уединение в уголке релаксации. Использование релаксационных приборов | мл,ср,ст | ежедневно | воспитатель  |
|  | Музыкотерапия | мл,ср,ст | ежедневно | воспитатель |
|  | Психогимнастика  | мл,ср,ст | ежедневно | психолог |
|  | Индивидуальная работа с детьми, имеющими особенности в развитии | мл,ср,ст | ежедневно | психолог |
| **4.** | **Нетрадиционные формы оздоровления** |
|  | Дыхательная гимнастика в игровой форме | мл,ср,ст | ежедневно | воспитатель  |
|  | Самомассаж | мл,ср,ст | ежедневно | воспитатель  |
| **5.** | **Использование фитонцидов** |
|  | Ароматизация помещений (чесноком, луком, маслом чайного дерева) | мл,ср,ст | в течение года | воспитатель  |
|  | Подбор комнатных растений, способствующих очищению и оздоровлению воздуха | мл,ср,ст | в течение года | воспитатель  |
| **6.** | **Закаливание** |
|  | Воздушные ванны (облегченная одежда, соответствующая сезону) | мл,ср,ст | в течение года | воспитатель  |
|  | Прогулки на свежем воздухе | мл,ср,ст | ежедневно | воспитатель  |
|  | Физкультурное занятие на свежем воздухе в облегченной одежде | мл,ср,ст | 1 р. в неделю | инструктор |
|  | Проведение физкультурных занятий босиком | мл,ср,ст | 2 р. в неделю | воспитатель  |
|  | Полоскание горла прохладной водой после еды | мл,ср,ст | в течение года | воспитатель  |
|  | Пробежка по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами | мл,ср,ст | в течение года | воспитатель  |
| **8.** | **Профилактическая работа** |
|  | Упражнения на ребристой дорожке | мл,ср,ст | в течение года | инструктор |
|  | Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки | мл,ср,ст | в течение года | воспитатель  |
|  | Сбалансированное питание | мл,ср,ст | в течение года | согласно 10-дневного меню |
|  | Организация вторых завтраков | мл,ср,ст | в течение года | согласно 10-дневного меню |
| **9.** | **Система оздоровительных мероприятий** |
|  | Выполнение санитарно-противоэпидемиологического режима | мл,ср,ст | в течение года | заведующая |
|  | Воспитание санитарно-гигиенических навыков  | мл,ср,ст | в течение года | воспитатель |
|  | Систематические консультации с родителями, воспитателями. | мл,ср,ст | в течение года | заведующая, ст. воспитатель |

**Результат реализации плана выражается:**

- в сохранении и укреплении здоровья;

- в положительной динамике медицинских показателей соматического здоровья;

-в развитии физических качеств (силовых, скоростных, гибкости, выносливости);

- в накоплении и обогащении двигательного опыта детей;

-в развитии потребности саморегуляции поведения, жизни по режиму, применении специальных приёмов положительного настроения на день;

- в знании техники самомассажа, самоуправления, самотренировки, осанки;

- в осознанном применении культурно – гигиенических навыков;

- в формировании потребности вести здоровый образ жизни.