

«Согласовано»  
Заведующий ГБДОУ НАО «ЦРР – ДС «Солнышко»  
Канева О. М.  
«03» октября 2016г.

«Утверждаю»  
Заведующий отделения ОМИД и П  
в образовательных учреждениях  
Рождественская Н. А.  
«03» 10 2016г.

## ПЛАН ОЗДОРОВЛЕНИЯ На 2016 – 2017 учебный год

### Общие мероприятия в течение года:

1. Вентиляция помещений (температурный режим в группах и учебных кабинетах).
2. Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.
3. Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.
4. Воздушные ванны.
5. Утренняя гимнастика.
6. Бодрящая гимнастика.
7. Музыкально – ритмические занятия.
8. Гимнастика глаз.
9. Пальчиковая гимнастика.
10. Прогулки на свежем воздухе с включением подвижных игровых упражнений.
11. Спортивный досуг, развлечения.
12. Хожение босиком по дорожке здоровья.
13. Солевые дорожки.
14. Точечный массаж в игровой форме.
15. Питьевой режим.
16. Кисломолочные напитки.
17. Мытье рук и лица прохладной водой.
18. Бассейн – плавание в бассейне.
19. Закаливание.

### Организация работы по гигиеническому воспитанию детей

1. Привитие культурно-гигиенических навыков. Формирование навыков здорового образа жизни.
2. Обучение детей мытью рук и личной гигиены, воспитание опрятности, следить за своим внешним видом, формирование культурных навыков приема пищи, обучение уходу за полостью рта.

**Сентябрь:** общие мероприятия + Витамины «Ревит» - 10 дней, аскорбиновая кислота с глюкозой – 10 дней, масло чесночное на кусочке хлеба во время обеда, полоскание горла после еды, кисломолочные напитки, забор материала на энтеробиоз.

**Октябрь:** общие мероприятия + кисломолочные напитки, «С» - витаминизация 3-го блюда, оценка антропометрических данных, профилактические прививки против гриппа, гематоген – 5 дней, оксолиновая мазь, медово – луковая паста – 2 недели, рыбий жир.

**Ноябрь:** общие мероприятия + профилактические прививки, оксолиновая мазь, профилактические осмотры врачом – педиатром, туберкулинодиагностика, профилактические прививки против гриппа, масло чесночное перед обедом.

**Декабрь:** общие мероприятия + поливитамины, оксолиновая мазь, витаминный напиток из шиповника, сухарики с чесноком во время обеда, полоскание горла с морской солью, профилактические прививки, профилактические осмотры врачом – педиатром.

**Январь:** общие мероприятия + поливитамины, дрожжевая паста – 2 недели, профилактические прививки, оксолиновая мазь, туберкулинодиагностика, водные процедуры, точечный массаж, сироп шиповника.

**Февраль:** общие мероприятия + медово – луковая паста – 2 недели, поливитамины – 1 неделя, полоскание горла, аскорбиновая кислота с глюкозой – 1 неделя, оксолиновая мазь перед прогулкой, профилактические прививки, осмотр врачом – педиатром.

**Март:** общие мероприятия + точечный массаж, полоскание горла с морской солью, медово – луковая паста, поливитамины, оксолиновая мазь – смазывание носовых ходов перед прогулкой, сироп шиповника.

**Апрель:** общие мероприятия + витаминный напиток из шиповника, масло чесночное с хлебом, осмотр детей узкими специалистами декретированных возрастов, профилактические прививки.

**Май:** общие мероприятия + свежая зелень в 1-е блюдо, поливитамины, аскорбиновая кислота с глюкозой, сухарики с чесноком во время обеда, профилактические прививки, туберкулинодиагностика.

**Июнь, Июль, Август:**

воздушные солнечные ванны, гигиенические ванны, спортивные мероприятия, экскурсии на природу, двигательная активность, фрукты, овощи, свежие салаты.