

Утверждено
 приказ № _____ от
 заведующая Детского сада №10
 _____ Е.А.Лермонтова

Санитарно-гигиенические, профилактические и оздоровительные мероприятия с обучающимися в муниципальном казённом дошкольном образовательном учреждении детский сад № 10 «Родничок» на 2018-2019 учебный год

Формы и методы	Мероприятия	Исполнители
1.Обеспечение здорового ритма жизни	Щадящий режим (адаптационный период); гибкий режим; занятия по подгруппам; индивидуальный режим пробуждения; организация здорового микроклимата и стиля жизни групп.	Все группы
2.Физические упражнения	Утренняя гимнастика; приём детей на улице в тёплое время года; физкультурно-оздоровительные занятия; подвижные динамичные игры; двигательная активность на прогулке; физкультурные занятия на улице; профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, зрения, профилактика плоскостопия); спортивные игры	Все группы
3. Гигиенические и водные процедуры	Умывание; мытьё рук; игры с водой; обеспечение чистоты среды (мытьё игрушек под руководством воспитателя). Освобождение носового хода от скопившейся слизи, промывание проточной водой. Питьевой режим.	Средняя, старшая и подготовительная группа, группа компенсирующей направленности
4.Свето-воздушные ванны	Проветривание помещений (в том числе сквозное), сон при открытых фрамугах, прогулки на свежем воздухе, обеспечение температурного режима и чистоты воздуха. Солнечные ванны (в летнее время).	Все группы
5.Активный отдых	Развлечения, спортивные праздники, игры-забавы, Дни здоровья.	Все группы
6.Фитотерапия	Отвар из шиповника, напиток с лимоном	Все группы

7.Соко, фрукто и овощетерапия	Соки или фрукты на второй завтрак, введение овощей и фруктов в обед.	Все группы
8.Светотерапия и цветотерапия	Обеспечение светового режима в группах	Все группы
9.Музотерапия	Музыкальное сопровождение режимных моментов, музыкальное оформление фона занятий, музыкально-театральная деятельность	Все группы
10.Аутотренинг и психогимнастика	Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; коррекция поведения, учебная гимнастика.	Все группы
11.Спецзакаливание в осенне-весенний период	Использование фитонцидов(чеснок, лук); С-витаминация третьего блюда; хождение босиком, полоскание рта отварами трав (ромашка, шалфей) или кипячённой водой, прогулка на свежем воздухе в любую погоду, использование «дорожек здоровья» (ребристая доска, массажные коврики).	Все группы
12. Спецзакаливание в летний период	Ходьба босиком в спальнях комнатах групп до и после сна, воздушное закаливание, мытьё ног после прогулки водой комнатной температуры.	Все группы
13.Пропаганда ЗОЖ	Курс бесед, занятия по ОБЖ.	Средняя, старшая и подготовительная группа, группа компенсирующей направленности