

ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического Совета  
ДОУ «Теремок» с. Б. Хомуец  
Протокол № 3 от 25.11. 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
на заседании Совета родителей  
Протокол № 3 от 25.11. 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий ДОУ «Теремок»  
с. Б. Хомуец

\_\_\_\_\_  
Е.А. Плешкова  
Приказ от 25.11. 2022 года № 79

**План оздоровительной работы в группе раннего возраста  
ДОУ «Теремок» с. Б. Хомуец  
на 2022-2023 учебный год**

| №  | Мероприятия                        | Работа с детьми   | Период          | Работа с родителями  |
|----|------------------------------------|---|-----------------|--|
| 1. | Обеспечение здорового образа жизни | Щадящий адаптационный режим<br>гибкий режим.<br>Соблюдение санитарно-эпидемиологических норм и правил | Сентябрь        | Подготовка к учебному году. Беседы по адаптации. Наглядная агитация: «Режим дня», консультация: «Режим – это важно!» Выставка методической литературы по адаптации. Родительское собрание: «Адаптация детей к детскому саду» |
| 2. | Мониторинг                         | Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей.        | 2 раза в год    | Ознакомление родителей с планом на год. Обсуждение рекомендаций и пожеланий.   |
| 3. | Двигательная деятельность          | Утренняя гимнастика   | Ежедневно       | Обновление группового инвентаря. Консультации: «Поиграй со мной мама», «Пальчиковая гимнастика», «Двигательная активность и здоровье детей», «Игры, которые  |
|    |                                    | Физическая культура   | 3 раза в неделю |  |
|    |                                    | Подвижные игры  | Ежедневно       |  |

|    |   |  |                            |  |
|----|---|--|----------------------------|--|
|    |   | Гимнастика после дневного сна  | Ежедневно                  | лечат».<br>Организация фотовыставки «Зимние забавы».   |
|    |   | Спортивные упражнения  | Ежедневно                  |  |
|    |   | Физкультурные досуги, праздники  | 1 раз в месяц              |  |
|    |   | Дни здоровья   | 1 раз в квартал            |  |
|    |   | Релаксация   | ежедневно                  |  |
|    |   | Утренняя гимнастика  | Ежедневно                  |  |
|    |   | Физкультминутки, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика  | ежедневно                  |  |
| 4. | Самостоятельная двигательная деятельность детей | Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.  | Ежедневно                  | Фотоколлаж «В детском саду играем, много нового узнаем!»   |
| 5. | Музыкально-ритмическая деятельность             | Музыкальные игры   | 2 раза в неделю            | Папки-передвижки с играми, музыкально – дидактические игры. Консультации: «Пение в помощник в развитии речи»   |
| 6. | Психологическая деятельность                    | Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы.<br>Игры на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний | ежедневно                  | Организация совместной деятельности по оформлению участка зимними постройками, эмоции всех участников, оздоровление.   |
| 7. | Гигиенические и водные процедуры                | Умывание   | ежедневно                  | Памятка: «Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей», «Личная гигиена детей», «Надо мыться, умываться».   |
|    |   | Мытье рук  | ежедневно по необходимости |  |
|    |   | Игры с водой   | В течение года             |  |
| 8. | Профилактические мероприятия                    | Витамиотерапия   | осень-весна                | Выступление на родительском собрании: «Реализация единых методов оздоровления в детском саду и дома». Беседа о здоровье детей, индивидуальных способах профилактики и лечения. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей. |
|    |   | Профилактика гриппа и простудных заболеваний   | В течение года             |  |
|    |   | Режимы проветривания   | ежедневно                  |  |
|    |   | Обеспечение температурного режима  | постоянно                  |  |

|     |                                   |   |   |  |
|-----|-----------------------------------|---|---|--|
|     |                                   | Массаж в «сухом бассейне» (спорт. зал)  | В течение года                                | Консультации: «Здоровье всему голова!», «Профилактика гриппа!», «Ротавирусная инфекция», «Кашель», «Профилактика кишечных инфекций», «Как уберечься от ОРЗ», «Витамины и их значение», «Гимнастика ног», «Насморк: или платок в кармане, или дыра в голове», «Соляная лампа, как метод профилактики простудных заболеваний». |
|     |                                   | Галотерапия (соляные лампы);  | ежедневно                                     |  |
|     |                                   | Бактерицидные лампы   | ежедневно                                     |  |
|     |                                   | Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы | врача (с октября по апрель)<br>В течение года |  |
| 9.  | Нетрадиционные формы оздоровления | Музыкотерапия (Использование музыкального сопровождения на занятиях)  | В течение года                                | Консультация: «Музыка в помощи иммунитету», «Оздоровляемся по-новому»  |
| 10. | Закаливание                       | Контрастные воздушные ванны   | После сна                                     | Родительское собрание: «Родителям о значении закаливающих процедур». Консультации: «Основные правила закаливания». Беседы: «Одежда детей в группе и на улице!», «Маркировка одежды», «Зимой гуляем, наблюдаем, трудимся, играем!» (о важности зимних прогулок!)  |
|     |                                   | Умывание  | после приема пищи, после прогулки             |  |
|     |                                   | Ходьба босиком по массажным коврикам  | После сна                                     |  |
|     |                                   | Облегченная одежда детей  | В течение дня                                 |  |
|     |                                   | Одежда по сезону  | На прогулках                                  |  |
|     |                                   | Контрастное обливание рук по локоть   | После сна                                     |  |
|     |                                   | Прогулки  | В течение года                                |  |
|     |                                   | Дневной сон без маек  | ЛОП   |  |
|     |                                   | Дыхательная гимнастика  | ежедневно                                     |  |
|     |                                   | Дозированные солнечные ванны  | с учетом погоды                               |  |
| 11. | Диетотерапия                      | Рациональное питание по меню  | В течение года                                | Консультации: «Как кормить ребенка, страдающего аллергией», «Продукты с различной аллергизирующей активностью», «Витаминная азбука»  |