

**Принят**  
Педагогическим советом  
Протокол № 5 от 23.05.2019  
Учтено мнение Совета родителей  
Протокол № 5 от 06.05.20189

**Утвержден**  
Заведующим ГБДОУ № 81  
Приказ № 56 от 19.07.2019



**ПЛАН  
ПРОВЕДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ  
в группах оздоровительной направленности  
В ГБДОУ № 81 на 2019/2020 учебный год**

Месяц	ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	Ответственные
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ослабление адаптационного синдрома для вновь поступивших детей: адаптационный режим</li> <li>Диагностика здоровья детей: анализ медицинских карт, листы здоровья, составление индивидуальных планов оздоровления и согласование их с родителями.</li> <li>Коррекция индивидуальных оздоровительных маршрутов воспитанников</li> </ul>	Врач-педиатр
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>Воздушное закаливание: воздушные ванны, сон без маек</li> <li>Водное закаливание: рук (при умывании прохладной водой), обширное умывание</li> <li>Ионизация, очищение воздуха (Биобриз-группы; физзал . AOS-муззал; )</li> <li>Питьевой режим</li> <li>Чесночные ингаляции</li> <li>Профилактика плоскостопия: дорожки здоровья (проводит воспитатель в группе, в спортивном зале)</li> <li>Кишечная гимнастика</li> <li>Гимнастика для глаз</li> <li>Дыхательная гимнастика</li> <li>С-витаминизация блюд</li> <li>Массаж общий - курс 10 дней</li> </ul> <p><i>По показаниям (по назначению врача) дома с родителями:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Игровой массаж: нос (мл, ср.), уши (мл, ср, ст, подг), руки (ст, подг), подошвы (ср, ст, подг) (Уманская, Динейка)</li> </ul>	Воспитатели  Медсестра Медсестра массаж Родители
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>Воздушное закаливание: воздушные ванны, сон без маек</li> <li>Водное закаливание: рук (при умывании прохладной водой), обширное умывание</li> <li>Ионизация, очищение воздуха (Биобриз-группы; физзал . AOS-муззал; )</li> <li>Питьевой режим</li> <li>Чесночные ингаляции</li> <li>Профилактика плоскостопия: дорожки здоровья (проводит воспитатель в группе, в спортивном зале)</li> <li>Кишечная гимнастика</li> <li>Гимнастика для глаз</li> <li>Дыхательная гимнастика</li> <li>С-витаминизация блюд</li> <li>Массаж общий - курс 10 дней</li> </ul> <p><i>По показаниям (по назначению врача) дома с родителями:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Игровой массаж: нос (мл, ср.), уши (мл, ср, ст, подг), руки (ст, подг), подошвы (ср, ст, подг) (Уманская, Динейка)</li> </ul>	Воспитатели  Медсестра Медсестра массаж Родители
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>Воздушное закаливание: воздушные ванны, сон без маек</li> <li>Водное закаливание: рук (при умывании прохладной водой), обширное умывание</li> <li>Ионизация, очищение воздуха (Биобриз-группы; физзал . AOS-муззал; )</li> <li>Питьевой режим</li> <li>Чесночные ингаляции</li> <li>Профилактика плоскостопия: дорожки здоровья (проводит воспитатель в группе, в спортивном зале)</li> <li>Кишечная гимнастика</li> <li>Гимнастика для глаз</li> <li>Дыхательная гимнастика</li> <li>С-витаминизация блюд</li> <li>Массаж общий - курс 10 дней</li> </ul> <p><i>По показаниям (по назначению врача) дома с родителями:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Игровой массаж: нос (мл, ср.), уши (мл, ср, ст, подг), руки (ст, подг), подошвы (ср, ст, подг) (Уманская, Динейка)</li> </ul>	Воспитатели  Медсестра Медсестра массаж Родители

Январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воздушное закаливание: воздушные ванны, сон без маек</li> <li>• Водное закаливание: рук (при умывании прохладной водой), обширное умывание</li> <li>• Ионизация, очищение воздуха (Биобриз–группы; физзал . AOS-муззал; )</li> <li>• Питьевой режим</li> <li>• Чесночные ингаляции</li> <li>• Профилактика плоскостопия: дорожки здоровья (проводит воспитатель в группе, в спортивном зале)</li> <li>• Кишечная гимнастика</li> <li>• Гимнастика для глаз</li> <li>• Дыхательная гимнастика</li> <li>• С-витаминизация блюд</li> <li>• Массаж общий - курс 10 дней</li> </ul> <p><i>По показаниям (по назначению врача) дома с родителями:</i> Игровой массаж: нос (мл, ср.), уши (мл, ср, ст, подг), руки (ст, подг), подошвы (ср, ст, подг) (Уманская, Динейка)</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Медсестра</p> <p>Медсестра массаж</p> <p>Родители</p>
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воздушное закаливание: воздушные ванны, сон без маек</li> <li>• Водное закаливание: рук (при умывании прохладной водой), обширное умывание</li> <li>• Ионизация, очищение воздуха (Биобриз–группы; физзал . AOS-муззал; )</li> <li>• Питьевой режим</li> <li>• Чесночные ингаляции</li> <li>• Профилактика плоскостопия: дорожки здоровья (проводит воспитатель в группе, в спортивном зале)</li> <li>• Кишечная гимнастика</li> <li>• Гимнастика для глаз</li> <li>• Дыхательная гимнастика</li> <li>• С-витаминизация блюд</li> <li>• Массаж общий - курс 10 дней</li> </ul> <p><i>По показаниям (по назначению врача)</i> Игровой массаж: нос (мл, ср.), уши (мл, ср, ст, подг), руки (ст, подг), подошвы (ср, ст, подг) (Уманская, Динейка)</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Медсестра</p> <p>Медсестра массаж</p> <p>Родители</p>
Март	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воздушное закаливание: воздушные ванны, сон без маек</li> <li>• Водное закаливание: рук (при умывании прохладной водой), обширное умывание</li> <li>• Ионизация, очищение воздуха (Биобриз–группы; физзал . AOS-муззал; )</li> <li>• Питьевой режим</li> <li>• Чесночные ингаляции</li> <li>• Профилактика плоскостопия: дорожки здоровья (проводит воспитатель в группе, в спортивном зале)</li> <li>• Кишечная гимнастика</li> <li>• Гимнастика для глаз</li> <li>• Дыхательная гимнастика</li> <li>• С-витаминизация блюд</li> <li>• Массаж общий - курс 10 дней</li> </ul> <p><i>По показаниям (по назначению врача) дома с родителями:</i> Игровой массаж: нос (мл, ср.), уши (мл, ср, ст, подг), руки (ст, подг), подошвы (ср, ст, подг) (Уманская, Динейка)</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Медсестра</p> <p>Медсестра массаж</p> <p>Родители</p>
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воздушное закаливание: воздушные ванны, сон без маек</li> <li>• Водное закаливание: рук (при умывании прохладной водой), обширное умывание</li> <li>• Ионизация, очищение воздуха (Биобриз–группы; физзал . AOS-муззал; )</li> <li>• Питьевой режим</li> <li>• Чесночные ингаляции</li> <li>• Профилактика плоскостопия: дорожки здоровья (проводит воспитатель в группе, в спортивном зале)</li> <li>• Кишечная гимнастика</li> <li>• Гимнастика для глаз</li> <li>• Дыхательная гимнастика</li> <li>• С-витаминизация блюд</li> <li>• Массаж общий - курс 10 дней</li> </ul> <p><i>По показаниям (по назначению врача) дома с родителями:</i> Игровой массаж: нос (мл, ср.), уши (мл, ср, ст, подг), руки (ст, подг), подошвы (ср, ст, подг) (Уманская, Динейка)</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Медсестра</p> <p>Медсестра массаж</p> <p>Родители</p>
Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воздушное закаливание: воздушные ванны, сон без маек</li> <li>• Водное закаливание: рук (при умывании прохладной водой), обширное умывание</li> <li>• Ионизация, очищение воздуха (Биобриз–группы; физзал . AOS-муззал; )</li> <li>• Питьевой режим</li> <li>• Чесночные ингаляции</li> <li>• Профилактика плоскостопия: дорожки здоровья (проводит воспитатель в группе, в спортивном зале)</li> </ul>	<p>Воспитатели</p>

	<p>спортивном зале)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кишечная гимнастика</li> <li>• Гимнастика для глаз</li> <li>• Дыхательная гимнастика</li> <li>• С-витаминация блюд</li> <li>• Массаж общий - курс 10 дней</li> </ul> <p><i>По показаниям (по назначению врача) дома с родителями:</i>  Игровой массаж: нос (мл, ср.), уши (мл, ср, ст, подг), руки (ст, подг), подошвы (ср, ст, подг)  (Уманская, Динейка)</p>	<p>Медсестра  Медсестра  массаж  Родители</p>
--	---	---

**Рекомендации родителям:**

В периоды повышенной заболеваемости ежедневно всем членам семьи проводить дома:

- Полоскание зева отваром из трав зверобоя, ромашки, шалфея, эвкалипта, чистотела, календулы, учитывая семейные особенности аллергоанамнеза