

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 12 г. Пугачева Саратовской области»

**УТВЕРЖДЕНО**  
Заведующий МДОУ  
«Детский сад № 12»  
\_\_\_\_\_ Г.В.Волкогон  
Приказ № 100 от 29.05.2024 г.

**П Л А Н**

**О З Д О Р О В И Т Е Л Ь Н О Й**

**Р А Б О Т Ы**

**М Д О У « Д Е Т С К И Й С А Д № 1 2 »**

**Н А**

**Т Ё П Л Ы Й П Е Р И О Д**

на 2024 год

Принято на Педагогическом совете МДОУ «Детский сад № 12»  
Протокол № 5 от 29.05.2024 г.

# Физическое воспитание

## Закаливание детей

1.	Соблюдение температурного режима в течение дня	Заведующий	Ежедневно
2.	Правильная организация прогулки и её длительность	Воспитатели	Ежедневно
3.	Соблюдение рациональной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние здоровья детей в детском саду	Воспитатели	Постоянно
4.	Дыхательная гимнастика после сна	Воспитатели	Постоянно
5.	Мытье прохладной водой рук, шеи, верхней части груди (индивидуально)	Воспитатели, мл. воспитатели	Постоянно
6.	Полоскание рта прохладной водой	Медсестра	Постоянно
7.	Использование естественных факторов природы в качестве основных средств закаливания (солнце, воздух, вода) при обязательном соблюдении условий: А) учетывание индивидуальных особенностей детей при выборе метода закаливания; Б) соблюдение постепенности в увеличении силы воздействия и длительности природного фактора; В) систематическое проведение закаливающих мероприятий, в зависимости от погоды; Г) создание спокойного, радостного настроения у детей во время закаливания.	Медсестра, воспитатели	Постоянно
8.	Создание определенных гигиенических условий: А) систематическое проветривание помещения, сквозное проветривание; Б) санитарная уборка, мытье веранд.	Мл. воспитатели	По графику
9.	Планирование активного отдыха детей	Мл. воспитатели	Постоянно
10.	Использование игр с водой на участке (вынос мини бассейнов с водой)	Воспитатели	Ежедневно
11.	Работа с родителями о рациональном использовании закаливания	Воспитатели	Ежедневно
12.	Консультации для воспитателей и младших воспитателей: 1) Соблюдение санэпидемического режима в группах и на участке. 2) Здоровый образ жизни семьи. 3) Мероприятия по профилактике простудных заболеваний. 4) Закаливание детей естественными факторами природы.	Медсестра  Зам.зав. по ВМР Медсестра  Зам.зав. по ВМР	Июнь  Июнь Август  Июнь

## Оздоровительная работа

1.	Включение в рацион питания зеленого лука, укропа	Завхоз	Ежедневно
2.	Витаминизация: сок	Завхоз	Ежедневно
3.	Интенсивное закаливание стоп <b>Хождение босиком:</b> 3-5 дней дети ходят в носках. 5-7 дней ходят босиком 3-4 минуты. Затем продолжительность увеличивается на 1 минуту в день и доводится до 15-20 минут. После хождения босиком обязательное мытье ног. Начальная температура воды 36-37 градусов, постепенное снижение до 20 градусов.	Медсестра воспитатели	Ежедневно
4.	<b>Полоскание рта и горла</b> После обеда. Начальная температура 36-37 градусов	Воспитатели	Регулярно
5.	<b>Закаливание солнцем и воздухом</b> Длительность пребывания детей на прогулке под солнцем начинать с 5-6 минут, после появления загара 8-10 минут. Во время с прогулки проводить 2-3 солнечных ванны. Одежду детей облегчать постепенно. Обязательно у детей должен быть головной убор. Время от времени дети должны находиться в тени. Не допускать ожога, солнечного перегрева. Одежда у детей – легкая, обувь – не стесняющая ноги.	Воспитатели	Регулярно
6.	<b>Обширное умывание прохладной водой</b> Перед обедом	Воспитатели Мл. воспитатели	Ежедневно