муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Уголек» г.Волгодонска
(МБДОУ ДС «Уголек» г.Волгодонска)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 628440898CDA758B1330C64D375E276AC382F864
Владелец: Суворова Марина Аркадьевна
Действителен: с 01.12.2021 до 01.03.2023

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
«31»августа 2020г.
Протокол №1

Заведующий МБДОУ ДС «Уголек»
г.Волгодонска
_____ М.А.Суворова
Приказ №90-ОД от «30»августа 2022г.

План оздоровления детей
на 2022 – 2023 год

г. Волгодонск

2022г.

План оздоровления детей на 2022-2023 учебный год.

Месяц	Виды оздоровительной деятельности	Сроки проведения
Сентябрь	Утренняя гимнастика Физкультурные занятия Физкультминутки Профилактика плоскостопия, массаж стоп – ходьба по дорожкам Подвижные и спортивные игры Индив. работа по физ. культуре. Спортивное развлечение Полоскание горла кипячёной водой Проветривание Дыхательная гимнастика, упражнения для глаз Фито чай укрепляющий Умывание лица, шеи, рук прохладной водой после сна Беседы о здоровье с детьми и родителями	Ежедневно 2 раза в неделю Ежедневно во время занятий Ежедневно после сна Ежедневно во время режимных моментов Ежедневно 2 раза в месяц Ежедневно после приёма пищи Несколько раз в день в отсутствие детей Ежедневно в режимных моментах 10 дней Ежедневно В режимных моментах
Октябрь	Утренняя гимнастика Физкультурные занятия Физкультминутки Профилактика плоскостопия, массаж стоп – ходьба по дорожкам Подвижные игры и спортивные игры Индив. работа по физ. культуре. Спортивное развлечение Полоскание горла кипячёной водой Проветривание Дыхательная гимнастика, упражнения для глаз Витаминный чай – лимонный Чесночная ароматизация Кварцевание Умывание лица, шеи, рук прохладной водой после сна Беседы о здоровье с детьми и родителями	Ежедневно 2 раза в неделю Ежедневно во время занятий Ежедневно после сна Ежедневно во время режимных моментов ежедневно 2 раза в месяц Ежедневно после приёма пищи Несколько раз в день в отсутствие детей Ежедневно в режимных моментах 10 дней ежедневно в период вспышки заболеваемости Ежедневно В режимных моментах
Ноябрь	Утренняя гимнастика Физкультурные занятия Физкультминутки Профилактика плоскостопия, массаж стоп – ходьба по дорожкам	Ежедневно 2 раза в неделю Ежедневно во время занятий Ежедневно после сна

	Подвижные игры и спортивные игры Индив. работа по физ. культуре. Спортивное развлечение Полоскание горла кипячёной водой Проветривание Дыхательная гимнастика, упражнения для глаз Чесночная ароматизация Кварцевание Витаминизация Смазывание слизистой носа оксолиновой мазью Умывание лица, шеи, рук прохладной водой после сна Беседы о здоровье с детьми и родителями	Ежедневно во время режимных моментов ежедневно 2 раза в месяц Ежедневно после приёма пищи Несколько раз в день в отсутствие детей Ежедневно в режимных моментах ежедневно в период повышения заболеваемости 10 дней Ежедневно Ежедневно В режимных моментах
Декабрь	Утренняя гимнастика Физкультурные занятия Физкультминутки Профилактика плоскостопия, массаж стоп – ходьба по дорожкам Подвижные и спортивные игры Индив. работа по физ. культуре. Спортивное развлечение Полоскание горла кипячёной водой Проветривание Дыхательная гимнастика, упражнения для глаз Витаминный чай – лимонный Умывание лица, шеи, рук прохладной водой после сна Беседы о здоровье с детьми и родителями	Ежедневно 2 раза в неделю Ежедневно во время занятий Ежедневно после сна Ежедневно во время режимных моментов ежедневно 2 раза в месяц Ежедневно после приёма пищи Несколько раз в день в отсутствие детей Ежедневно в режимных моментах 10 дней Ежедневно В режимных моментах
Январь	Утренняя гимнастика Физкультурные занятия Физкультминутки Профилактика плоскостопия, массаж стоп – ходьба по дорожкам Подвижные и спортивные игры Индив. работа по физ. культуре. Спортивное развлечение Полоскание горла кипячёной водой Проветривание Дыхательная гимнастика,	Ежедневно 2 раза в неделю Ежедневно во время занятий Ежедневно после сна Ежедневно во время режимных моментов ежедневно 2 раза в месяц Ежедневно после приёма пищи Несколько раз в день в отсутствие детей Ежедневно в режимных моментах

	упражнения для глаз Чесночная ароматизация Витаминизация Умывание лица, шеи, рук прохладной водой после сна Беседы о здоровье с детьми и родителями	 10 дней 10 дней Ежедневно В режимных моментах
Февраль	Утренняя гимнастика Физкультурные занятия Физкультминутки Профилактика плоскостопия, массаж стоп – ходьба по дорожкам Подвижные и спортивные игры Индив. работа по физ. культуре. Спортивное развлечение Полоскание горла кипячёной водой Проветривание Дыхательная гимнастика, упражнения для глаз Смазывание слизистой носа оксолиновой мазью Умывание лица, шеи, рук прохладной водой после сна Беседы о здоровье с детьми и родителями	Ежедневно 2 раза в неделю Ежедневно во время занятий Ежедневно после сна Ежедневно во время режимных моментов ежедневно 2 раза в месяц Ежедневно после приёма пищи Несколько раз в день в отсутствие детей Ежедневно в режимных моментах Ежедневно Ежедневно В режимных моментах
Март	Утренняя гимнастика Физкультурные занятия Физкультминутки Профилактика плоскостопия, массаж стоп – ходьба по дорожкам Подвижные и спортивные игры Индив. работа по физ. культуре. Спортивное развлечение Полоскание горла кипячёной водой Проветривание Дыхательная гимнастика, упражнения для глаз Фито чай укрепляющий Чесночная ароматизация Витаминизация Умывание лица, шеи, рук прохладной водой после сна Беседы о здоровье с детьми и родителями	Ежедневно 2 раза в неделю Ежедневно во время занятий Ежедневно после сна Ежедневно во время режимных моментов ежедневно 2 раза в месяц Ежедневно после приёма пищи Несколько раз в день в отсутствие детей Ежедневно в режимных моментах 10 дней Ежедневно 10 дней Ежедневно В режимных моментах
Апрель	Утренняя гимнастика	Ежедневно

	Физкультурные занятия Физкультминутки Профилактика плоскостопия, массаж стоп – ходьба по дорожкам Подвижные и спортивные игры Индив. работа по физ. культуре. Спортивное развлечение Полоскание горла кипячёной водой Проветривание Дыхательная гимнастика, упражнения для глаз Витаминный чай – лимонный Чесночная ароматизация Кварцевание Умывание лица, шеи, рук прохладной водой после сна Беседы о здоровье с детьми и родителями	2 раза в неделю Ежедневно во время занятий Ежедневно после сна Ежедневно во время режимных моментов Ежедневно 2 раза в месяц Ежедневно после приёма пищи Несколько раз в день в отсутствие детей Ежедневно в режимных моментах 10 дней ежедневно в период повышения заболеваемости Ежедневно В режимных моментах
Май	Утренняя гимнастика Физкультурные занятия Физкультминутки Профилактика плоскостопия, массаж стоп – ходьба по дорожкам Подвижные и спортивные игры Индив. работа по физ. культуре. Спортивное развлечение Полоскание горла кипячёной водой Проветривание Дыхательная гимнастика, упражнения для глаз Умывание лица, шеи, рук прохладной водой после сна Беседы о здоровье с детьми и родителями Праздник здоровья	Ежедневно 2 раза в неделю Ежедневно во время занятий Ежедневно после сна Ежедневно во время режимных моментов ежедневно 2 раза в месяц Ежедневно после приёма пищи Несколько раз в день в отсутствие детей Ежедневно в режимных моментах Ежедневно В режимных моментах 1 раз в 3 месяца