**Стратегический план улучшения здоровья детей ГКДОУ д/с № 26 «Красная шапочка»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Группа** | **Периодичность выполнения** | **Ответственные** | **Время** |
| **Оптимизация режима** |
| **1.** | Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима | 1-11 | Ежедневно | Воспитатели, психологи, врач | В течение года |
| **2.** | Определение оптимальной нагрузки на ребёнка ,с учётом возрастных и индивидуальных особенностей | 1-11 |  |  Психолог, врач | В течение года |
| Организация двигательного режима |
| 1. | Физкультурные занятия | 1-11 | 3 раза в неделю | Воспитатели | В течение года |
| 2. | Гимнастика после дневного сна | 1-11 | Ежедневно | Воспитатели, контроль медработника  | В течение года |
| 3. | Прогулка с включением подвижных игровых упражнений | 1-11 | Ежедневно | Воспитатели | В течение года |
| 4. | Музыкально-ритмические занятие | 1-11 | 2 раза в неделю | Музыкальный работник, воспитатели | В течение года |
| 5. |  Спортивный досуг | 1-11 |  | Воспитатели | В течение года |
| 6. |  Гимнастика глаз | 1-11 | Во время занятийна физкультминутах | Воспитатель, контроль медработника  | В течение года |
| 7. | Пальчиковая гимнастика | 1-11 | 3-4 раза в день | Воспитатель | В течение года |
| 8. | Оздоровительный бег | 1-11 | Ежедневно во время прогулок | Воспитатели | С апреля по ноябрь на улице. С декабря по март в помещении |

|  |
| --- |
| **Охрана психического здоровья** |
| **1.** | Использование приемов релаксации:минуты тишины, музыкальные паузы | 1-11 | Ежедневно | Воспитатели, педагог-психологи. | В течение года |
| **Профилактика заболеваемости** |
| 1. | Массаж «9 волшебных точек» и «Аурика» по методике А.А.Уманской | 1-11 | 3 раза в день | Воспитатели, контроль медработника  | С октября по апрель |
| 2. | Дыхательная гимнастика в игровой форме | 1-11 | 3 раза в день во время утренней зарядки,на прогулке, после сна | Воспитатели, контроль медработника  | В течение года |
| 3. | Оксолиновая мазь | 1-11 | Ежедневно,2 раза в день перед прогулкой | Медработник,воспитатели | Ноябрь-декабрь,март-апрель |
| **Оздоровление фитонцидами** |
| 1. | Чесночно-луковые  | 1-11 | Перед прогулкой перед обедом | Воспитатели |  |
| 2. | Ароматизация помещений | 1-11 | В течение дня ежедневно | Воспитатель, контроль медработника  |  Октябрь-апрель |
| **Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка** |
| 1. | Воздушные ванны(облегченная одежда, одежда по сезону года) | 1-11 | Ежедневно | Воспитатели | В течение года |
| 2. | Прогулки на воздухе | 1-11 | Ежедневно  | Воспитатели | В течение года |
| 3. | Хождение босиком по траве |  1-11 | Ежедневно | Воспитатели |  Июнь -август |
| 4. | Хождение босиком по «дорожке здоровья» |  1-11 | Ежедневно после дневного сна | Воспитатели | В течение года |
| 5. | Обширное умывание |  1-11 | Ежедневно после дневного сна | Воспитатели | В течение года |
| 6. | Игра с водой |  1-11 | Во время прогулки, во время занятий | Воспитатели | В течение года |
| 7. | Плескательный бассейн | 6 | 3 раза в неделю | МедработникВоспитателиПомощник воспитателя | Июнь, июль, август |
| 8. | Циркулярный душ | 6 | Ежедневно | Медработник ВоспитателиПомощник воспитателя | Апрель-майИюнь, июль, август |
| 9. | Полоскание зева кипяченой охлажденной водой |  1-11 | После каждого приема пищи | Воспитатели | В течение года |
| **Витаминотерапия** |
| 1 |  «Ревит»  |  1-11 | 1раз в течение 10 дней | Медработник | Декабрь-февраль |
| 2 |  Аскорбиновая кислота  | 1-11 | Ежедневно |  Медработник | В течение года |
| **Работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушение осанки** |
| 1 | Корригирующая гимнастика | Старшая и выпускная группы | 2 раза в неделю по 30минут после дневного сна | Врач, медсестра | В течение года |
| 2 | «Оздоровительный сон» ароматизация спален травами (душица, пустырник) | 1-11 | Во время дневного сна | Медработник | В течение года |