

План работы по здоровьесберегающим мероприятиям
в средней группе на 2021 – 2022 учебный год.

№ П/П	Содержание работы	Периодичность
<i>Организация двигательного режима</i>		
1	Утренняя гимнастика (в теплое время, под музыку). Утренняя пробежка перед гимнастикой	Ежедневно Июнь - Август
2	Динамические паузы во время НОД	ежедневно
3	Упражнения на профилактику утомления зрения, нарушения осанки	ежедневно
4	Пальчиковая гимнастика (предупреждение утомления на занятиях, поддержание умственной работоспособности)	ежедневно
5	Физическое развитие. В теплое время физическое развитие на улице.	3 раза в неделю
6	Прогулки на свежем воздухе с организацией подвижных игр, игр малой подвижности. Индивидуальная работа с детьми по физическому развитию. Поисковая деятельность Экспериментирование	ежедневно
7	Гимнастика после сна	ежедневно
8	Музыкальная деятельность	2 раза в неделю
9	Спортивные праздники и развлечения. Тематический день здоровья.	1 раз в квартал по плану инструктора по физическому развитию
10	Игры с нетрадиционным физкультурным оборудованием	
<i>Профилактика заболеваемости</i>		
1	Утренний фильтр детей	ежедневно
2	Проветривание группы	ежедневно
3	Элементы самомассажа, в том числе с использованием массажных шариков и кольцевых пружинок Су-Джок	ежедневно
4	Упражнения на дыхание	
5	Мытьё рук, лица комнатной температуры	ежедневно
6	Прогулки на свежем воздухе	ежедневно
7	Полоскание рта водой комнатной температуры после еды	ежедневно
8	Гимнастика для глаз	ежедневно
9	Дыхательная гимнастика в игровой форме	ежедневно

10	Ароматерапия (лук, чеснок, чесночные кулоны)	Октябрь-Апрель
11	Кварцевание группы	
<i>Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка</i>		
1	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствующая сезону года)	ежедневно
2	Прогулки на свежем воздухе	ежедневно
3	Утренний прием на улице	Май - Сентябрь
4	Босохождение по коррегирующим дорожкам босиком	ежедневно
5	Умывание прохладной водой	ежедневно
6	Контрастное обливание ног	Июнь, Июль, Август
7	Игры с водой на улице	Июнь, Июль
<i>Охрана психического здоровья</i>		
	Использование приемов релаксации в группе: минуты тишины, музыкальные паузы, уголок уединения Перед сном музыкотерапия (колыбельные, классическая музыка, релакс)	ежедневно
<i>Работа с родителями</i>		
1	Информационно-просветительская работа	1 раз в месяц
2	Родительские собрания	1 раз в квартал