

План работы по здоровьесберегающим мероприятиям  
подготовительная группа 2022-2023г.

№	Содержание работы	периодичность
Организация двигательного режима		
1.	Утренняя гимнастика	1 раз в неделю
2.	Непосредственная образовательная деятельность	3 раза в неделю
3.	Физкультминутки	2-3 раза в день
4.	Динамические паузы	2 раза в неделю
5.	Подвижная игра	2-3 раза в день
6.	Спортивная игра	1-2 раза в неделю
7.	Гимнастика после сна	1 раз в день
Профилактика заболеваемости		
1.	Прогулка	2 раза в день в холодный период 3 раза в день в теплый период
2.	Умывание	Ежедневно по мере необходимости
3.	Кварцевание	1 раз в день
4.	Закаливающие процедуры	1 раз в день
5.	Влажная уборка	ежедневно
6.	Мытье игрушек	2 раза в день
7.	Точечный массаж	1 раз в день
8.	Ароматерапия (лук, чеснок)	Ежедневно в сезон простуды
9.	Офтальмологические паузы	1-2 раза в неделю
Закаливающие процедуры		
1.	Босоногохождение	1 раз в день
2.	Мытье рук водой комнатной температуры	По мере необходимости
3.	Хождение по дорожкам закаливания	Ежедневно
Охрана психического здоровья		
1.	Артикуляционная гимнастика	1 раз в день
2.	Дыхательная гимнастика	1 раз в день
3.	Оригами-терапия ногами	1 раз в неделю
4.	Коммуникативные игры	1 раз в день
5.	Игровой массаж	2-3 раза в неделю
Работа с родителями		
1.	Информационно-просветительская работа	1 раз в месяц
2.	Родительские собрания	1 раз в квартал