

Утверждаю
директор МКОУ «Воскресенская СОШ»
им. М.В. Угарова

А.А. Дашина

Приказ № 364 от 31.08.2023.



План улучшения здоровья детей в ДВГ при МКОУ
«Воскресенская СОШ» им. М.В. Угарова на
2023-2024 учебный год

№ п/п	содержание	Группы	Периодичность	Ответственные	Время
1.	Оптимизация режима Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	1-2	ежедневно	воспитатели	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка	1-2	ежедневно	воспитатели	В течение года
2.	Организация двигательного режима Физкультурные занятия	1-2	3 раза в неделю	воспитатели	В течение года
	Прогулка с включением подвижных игровых упражнений	1-2	ежедневно	воспитатели	
	Музыкально-ритмические занятия	1-2	2 раза в неделю	муз.рук-ль воспитатели	
	Спортивный досуг	1-2	1 раз в два месяца	воспитатели	
	Пальчиковая гимнастика	1-2	ежедневно	воспитатели	
	Утренняя гимнастика	1-2	ежедневно	муз.рук-ль воспитатели	
	Оздоровительная гимнастика	1-2	ежедневно после сна		
3.	Охрана психического здоровья Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы.	1-2	ежедневно 1 раз в день	воспитатели	В течение года

4.	Профилактика заболеваемости Чистка зубов Полоскание полости рта		ежедневно после завтрака ежедневно после каждого приема пищи	воспитатели воспитатели	В течение года в течение года
5.	Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года) Прогулки на воздухе	1-2 1-2	ежедневно ежедневно	воспитатели воспитатели	В течение года В течение года
6.	Витаминотерапия Витаминизация третьего блюда	1-2		Зам. по АХР	в течение года

Утверждаю
директор МКОУ «Воскресенская СОШ»
им. М.В. Угарова

А.А. Дашина

Приказ № 364 от 31.08.2023.



Примерный перечень закаливающих мероприятий

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально			
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 2 часа	2 раза в день по 1ч 50 мин – 2 часа	2 раза в день по 1ч 40 мин – 2 часа	
		с учетом погодных условий			
Полоскание горла (рта) после обеда ¹	Закаливание водой в повседневной жизни	3-7	3-7	3-5	3-5
		Подготовка и сама процедура			
Дневной сон без маск	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН			
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры	5-15			

¹ При полоскании горла (рта) используется кипяченая вода комнатной температуры.