

**СОГЛАСОВАНО**

**Медсестра**

**МБДОУ – Д/с №5 «Умка»**

\_\_\_\_\_/Андросова А.Г./

**УТВЕРЖДЕН**

**И.о. заведующей;**

**МБДОУ – Д/с № 5 «Умка»**

\_\_\_\_\_/Степанова А.И.

**Комплексный план  
оздоровительных мероприятий  
для каждой возрастной группы  
МБДОУ – Д/с общеразвивающего вида №5 «Умка»  
на 2012 – 2013 учебный год.**

**Циклограмма оздоровительных мероприятий в системе  
педагогического процесса в течение учебного года  
МДОУ – Д/с общеразвивающего вида «Умка»  
на 2012 – 2013 учебный год.**

*Младшая группа.*

**Сентябрь**

1. Точечный массаж «9 волшебных точек» по методике А.А.Уманской – 2 р.в.д..
2. Полоскание горла с настоем календулы.
3. Физ. минутки на занятиях.

**Октябрь**

1. Профилактика гриппа – гомеопатический антигриппин по 3 гранулы 1 раз в день (за 15 мин. до еды в течение 3 недель).
2. Воздушные ванны (облегченная одежда).
3. Проверка свободного дыхания (дыхание через левую, затем через правую ноздрю 4-5 раз).

**Ноябрь**

1. Гимнастика глаз (во время занятий на физ.минутках).
2. Использование приемов релаксации (минутки тишины, музыкальные паузы).
3. Витаминотерапия (Аскорбиновая кислота).
4. Профилактика осанки (упражнения для осанки и роста).

**Декабрь**

1. Воздушная ванна 7 – 10 минут.
2. Ингаляция аппаратом «Муссон» по назначению врача.
3. Навыки самомассажа стоп в постели 2-3 минуты.
4. Информационные бюллетени: «Чистота - залог здоровья», «Учись быть здоровым».

**Январь**

1. Корректирующая утренняя гимнастика (2 раза в неделю по 10 – 15 минут).
2. Полоскание травяным настоем (ромашка).
3. Массаж по ребристой доске (по дорожке здоровья).
4. Профилактика зрения (беседы для детей).

## **Февраль**

1. Пальчиковая гимнастика (по методике Степановой Е.Н.).
2. Массаж грудной клетки с часто болеющими детьми.
3. Витаминотерапия (Ревит).
4. Кварцевание групповых помещений.

## **Март**

1. Профилактика при плоскостопии (Республиканский центр лечебной физкультуры – методический материал).
2. Проведение закаливающих мероприятий.
3. Физиотерапия УФО – тубус в нос (при хроническом рините).
4. Физкультурное занятие на открытом воздухе по проекту «Тропа здоровья».

## **Апрель**

1. Витаминотерапия
2. Лечебная физкультура
3. Точечный массаж «9 волшебных точек» по методике А.А.Уманской – 2 р.в.д..
4. Физкультурное занятие на открытом воздухе по проекту «Тропа здоровья».

## **Май**

1. Воздушные ванны 7 – 10 минут.
2. Физкультурное занятие на открытом воздухе по проекту «Тропа здоровья».
3. Углубленный мед.осмотр врачей ЦРБ.

**Циклограмма оздоровительных мероприятий в системе  
педагогического процесса в течение учебного года  
МДОУ – Д/с общеразвивающего вида «Умка»  
на 2012 – 2013 учебный год.**

*Средняя группа*

**Сентябрь**

1. Точечный массаж «9 волшебных точек» по методике А.А.Уманской – 2 р.в.д..
2. Комплекс дыхательной гимнастики «Одуванчик», «Накачка», «Ветер качает деревья».
3. Полоскание горла с настоем ромашки 3 раза в день.
4. Физкультурное занятие на открытом воздухе по проекту «Тропа здоровья».

**Октябрь**

1. Воздушные ванны 7 – 10 минут (облегченная одежда).
2. Сухое обтирание 15 минут.
3. Комплекс общеразвивающих упражнений «Достань яблоко», «Вытяни репку», «Найди ягодку».
4. Физкультурное занятие на открытом воздухе по проекту «Тропа здоровья».

**Ноябрь**

1. Витаминотерапия (Ревит) по 1 др. \* 3 раза.
2. Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик», «Муха».
3. Воздушная ванна (облегченная одежда).
4. Пальчиковая гимнастика, массаж пальцев «Умывание».
5. Физкультурное занятие на открытом воздухе по проекту «Тропа здоровья».

**Декабрь**

1. Полоскание горла с лекарственными травами (календула) 2 раза в день.

2. Ходьба по ребристой доске.
3. Дыхательные упражнения по Стрельниковой «Одуванчик».

### **Январь**

1. Интерферонопрофилактика: закапывание интерферона в течение 5 дней.
2. Витаминотерапия (Аскорбиновая кислота) 2 раза в день.
3. Топтание по массажной дорожке.
4. Дыхательные упражнения.

### **Февраль**

1. Воздушные ванны 7 – 10 минут.
2. Навыки самомассажа стоп в постели 2 – 3 минуты.
3. Босохождение 3 - 5 минут.
4. Познавательная беседа «Чтобы зубы не болели», чистка зубов № раз в день.

### **Март**

1. Точечный массаж «9 волшебных точек» по методике А.А.Уманской – 2 р.в.д..
2. Влажное обтирание 10 минут.
3. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Гармошка».
4. Физкультурное занятие на открытом воздухе по проекту «Тропа здоровья».

### **Апрель**

1. Воздушные ванны.
2. Топтание по массажной дорожке.
3. Физкультурное занятие на открытом воздухе по проекту «Тропа здоровья».

### **Май**

1. Полоскание горла с лекарственными травами (календула).
2. Дыхательные упражнения по Стрельниковой.
3. Физкультурное занятие на открытом воздухе по проекту «Тропа здоровья».
4. Углубленный мед.осмотр врачей ЦРБ.

**Циклограмма оздоровительных мероприятий в системе  
педагогического процесса в течение учебного года  
МДОУ – Д/с общеразвивающего вида «Умка»  
на 2012 – 2013 учебный год.**

*Старшая группа*

**Сентябрь**

1. Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением.
2. Точечный массаж «9 волшебных точек» по методике А.А.Уманской – 2 р.в.д..
3. Гимнастика глаз 2 – 3 раза в день.
4. Полоскание горла содовой и соленой водой 3 раза в день.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Физкультурное занятие на открытом воздухе по проекту «Тропа здоровья».

**Октябрь**

1. Физкультурное занятие на открытом воздухе по проекту «Тропа здоровья».
2. Фитотерапия.
3. Аскорбинизация III блюда в течение года.
4. Дыхательная гимнастика в игровой форме.
5. Проведение R – Манту.
6. Полоскание горла с лекарственными травами (эвкалипта, календула).

**Ноябрь**

1. Профилактика гриппа – дибазол 0.01\*1 раз в день.
2. Оксалиновая мазь (смазывание слизистой носа оксалиновой мазью).
3. Чесочно-луковые закуски (фитонциды).
4. Ингаляция (по показаниям) противовоспалительными травами (шалфей, ромашка).
5. Закапывание интерферона (в течение 5 дней).
6. Физкультурное занятие на открытом воздухе по проекту «Тропа здоровья».

## **Декабрь**

1. Воздушные ванны.
2. Ходьба по ребристой доске.
3. Сухое обтирание.

## **Январь**

1. Лечебное полоскание горла фурацилином.
2. Дыхательное упражнение.
3. Самомассаж стопы 2 – 3 мин.
4. Хождение босиком по «дорожке здоровья».

## **Февраль**

1. Корректирующая гимнастика.
2. Подвижные игры.
3. Массаж грудной клетки ЧБД.

## **Март**

1. Физкультурное занятие на открытом воздухе по проекту «Тропа здоровья».
2. Массаж шеи и носа.
3. Витамин А в профилактических дозах (30 дней).
4. Курс УФО.
5. Массаж грудной клетки и ингаляции с настоем подорожника (15 дней)

## **Апрель**

1. Физкультурное занятие на открытом воздухе по проекту «Тропа здоровья».
2. Витаминотерапия (Ревит).
3. Музыкально – ритмические занятия.
4. Физминутки
5. Полоскание горла с лекарственными травами.

## **Май**

1. Закаливающие мероприятия.
2. Фитотерапия.
3. Оздоровительный бег на открытом воздухе.

4. Спортивные развлечения.
5. Физкультурное занятие на открытом воздухе по проекту «Тропа здоровья».
6. Углубленный мед.осмотр врачей ЦРБ.

**Циклограмма оздоровительных мероприятий в системе педагогического процесса в течение учебного года  
МДОУ – Д/с общеразвивающего вида «Умка»  
на 2012 – 2013 учебный год.**

*Подготовительная группа*

**Сентябрь**

1. Адаптогены (н-ка элеутерококка) 1 капля на год жизни \* 1 раз №5.
2. Витамины 1 драже \* 1 раз в день.
3. Физкультурное занятие на открытом воздухе по проекту «Тропа здоровья».
4. Дыхательная гимнастика №10.
5. Ходьба по ребристой доске (после сна).

**Октябрь**

1. Физкультурное занятие на открытом воздухе по проекту «Тропа здоровья».
2. Фитотерапия (настой ромашки) после еды 1 раз в день.
3. Профилактика гриппа (оксалиновая мазь).
4. Ходьба по ребристой доске.

**Ноябрь**

1. Фитотерапия 1 раз в день.
2. Воздушная ванна.
3. Профилактика ЛОР – заболеваний (беседа для детей).
4. Физкультурное занятие на открытом воздухе по проекту «Тропа здоровья».

**Декабрь**

1. Воздушные ванны 7 – 10 мин.



2. Навыки самомассажа.
3. Профилактика при плоскостопии.

### **Январь**

1. Гимнастика после сна 1 раз в день.
2. «Волшебная приправа» (фитонциды).
3. Оздоровительный массаж 1 раз в день №5.

### **Февраль**

1. Корректирующая утренняя гимнастика (2 раза в неделю по 10 – 15 мин.).
2. Ходьба по ребристой доске.
3. Гимнастика после сна 1 раз в день.

### **Март**

1. Физкультурное занятие на открытом воздухе по проекту «Тропа здоровья».
2. Витаминотерапия (Ревит) 2 раза в день №20.
3. Массаж грудной клетки ежедневно №10 (с детьми ЧБД).

### **Апрель**

1. Физкультурное занятие на открытом воздухе по проекту «Тропа здоровья».
2. Проведение закаливающих мероприятий.
3. Дыхательные упражнения.
4. Точечный массаж.
5. Витаминный фитосбор.

### **Май**

1. Воздушная ванна 7 – 10 минут.
2. Витаминотерапия. 1 др. в день №30.
3. Физкультурное занятие на открытом воздухе по проекту «Тропа здоровья».
4. Углубленный мед.осмотр врачей ЦРБ.