

Ханты - Мансийский автономный округ – Югра

Октябрьский район

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида» «Ромашка»

пос. Уньюган



Согласовано

Педиатр БУ ХМАО-ЮГРЫ

Октябрьская районная больница

Участковая больница в п. Уньюган

Г.А.Делендик Д.М.

« 10 » августа 2023г



Утверждено:

Заведующий

МАДОУ «ДСОВ «Ромашка»

Борко М.Н. М.Н. Борко
приказ № 270-18

« 31 » 08 2023г

План оздоровительных мероприятий 2023 – 2024 учебный год

Месяц	Наименования мероприятий	Дозировка	Контингент детей
IX	1. Лечебный сеанс «Родничок» (полоскание зева минеральной водой)	С 04.09.23г.– 15.09.23г. №10 2 раза в день по 70 мл	Дети от 3 до 8 лет
	2. Витаминизация III блюда йодированная соль в пищу	Ежедневно	Все дети
X	1. Лечебный сеанс «Родничок» (полоскание зева настоем травы – «Календула»)	С 02.10.23г.-13.10.23г. № 10 1 раз в день по 70 мл	Дети от 3 до 8 лет
	3. Фитонциды «Чесочно - луковые букетики»	Ежедневно в группе	Все дети
	3. Витаминизация III блюда, йодированная соль в пищу	Ежедневно	Все дети
XI	1. Лечебный сеанс «Родничок» (полоскание зева настоем травы – «Ромашка»)	С 30.10.23г. – 10.11.23г. №9 1 раз в день по 70 мл.	Дети от 3 до 8 лет
	2. Лимонная долька с сахаром	С 20.11.23г – 01.12.23г. №10	Все дети
	3. Фитонциды – «луковые букетики»	Ежедневно в группе	Дети от 3 до 8 лет
	4. Чесночные аромамедальоны		
	5. Фитонциды «Чесочно - луковые букетики»	Ежедневно в группе	II гр. ран. возраста
	6. Витаминизация III блюда, йодированная соль в пищу	Ежедневно	Все дети

XII	<p>1. Витаминотерапия - Сироп шиповника</p> <p>2. Лечебный сеанс «Родничок» (полоскание зева настоем травы – «Шалфей»)</p> <p>3. Фитонциды - луковые «букетики</p> <p>4. Чесночные аромамедальоны»</p> <p>5. Фитонциды – «Чесночно-луковые букетики»</p> <p>6. Витаминизация III блюда, йодированная соль в пищу</p>	<p>С 04.12.23г. – 15.12.23г. №10 1 чайная ложка в день</p> <p>С 18.12.23г.– 29.12.23г. №10 1 раз в день по 70 мл.</p> <p>Ежедневно в группе</p> <p>Ежедневно в группе</p> <p>Ежедневно</p>	<p>Все дети</p> <p>Дети от 3 до 8 лет</p> <p>Дети от 3 до 8 лет</p> <p>II гр. ран. возраста</p> <p>Все дети</p>
I	<p>1. Лечебный сеанс «Родничок» (полоскание зева настоем травы – «Ромашка»)</p> <p>2. Фитонциды - луковые «букетики»</p> <p>3. Чесночные аромамедальоны</p> <p>4. Фитонциды – «чесночно - луковые букетики»</p> <p>5. Витаминизация III блюда, йодированная соль в пищу</p>	<p>С 15.01.24г.– 26.01.24г. №10 1 раз в день по 70 мл.</p> <p>Ежедневно в группе</p> <p>Ежедневно в группе</p> <p>Ежедневно</p>	<p>Дети от 3 до 8 лет</p> <p>Дети от 3 до 8 лет</p> <p>II гр. ран. возр.</p> <p>Все дети</p>
II	<p>1. Витаминотерапия «Ревит»</p> <p>2. Лечебный сеанс «Родничок» (полоскание зева настоем травы – «Календула»)</p> <p>3. Фитонциды - луковые «букетики»</p> <p>4. Чесночные аромамедальоны</p> <p>5. Фитонциды – «чесночно - луковые букетики»</p> <p>6. Витаминизация III блюда, йодированная соль в пищу</p>	<p>С 05.02.24г.-16.02.24г По 1 драже №10</p> <p>С 19.02.24г.– 01.03.24г. №9 1 раз в день по 70 мл.</p> <p>Ежедневно в группе</p> <p>Ежедневно в группе</p> <p>Ежедневно</p>	<p>Все дети</p> <p>Дети от 3 до 8 лет</p> <p>Дети от 3 до 8 лет</p> <p>II гр. ран. возраста</p> <p>Все дети</p>
III	<p>1. Мазь Оксолиновая</p> <p>2. Лечебный сеанс «Родничок» (полоскание зева настоем травы – «Шалфей»)</p> <p>3. Фитонциды – «луковые букетики»</p> <p>4. Чесночные аромамедальоны</p> <p>5. Фитонциды – «чесночно - луковые букетики»</p> <p>6. Витаминизация III блюда, йодированная соль в пищу</p>	<p>С 04.03.24г. – 15.03.24г. № 9</p> <p>С 18.03.24г – 29.03.24г №10 1 раз в день по 70 мл.</p> <p>Ежедневно в группе</p> <p>Ежедневно в группе</p> <p>Ежедневно</p>	<p>Все дети</p> <p>Дети от 3 до 8 лет</p> <p>Дети от 3 до 8 лет</p> <p>II гр. ран. возраста</p> <p>Все дети</p>

IV	1. Лимонная долька с сахаром	С 01.04.24г.-12.04.24г. №10	Все дети
	2. Лечебный сеанс «Родничок» (полоскание зева настоем травы – «Ромашка»)	С 15.04.24г – 26.04.24г №10 1 раз в день по 70 мл.	Дети от 3 до 8 лет
	3. Фитонциды – «Чесочно - луковые букетики»	Ежедневно	Все дети
	4. Витаминизация III блюда, йодированная соль, чеснок во II блюдо	Ежедневно	Все дети
V	1. Лечебный сеанс «Родничок» (полоскание зева минеральной водой)	С 13.05.24г.-24.05.24г. №10 1-2 раза в день по 70 мл.	Дети от 3 до 8 лет
	2. Витаминизация III блюда, йодированная соль, чеснок во II блюдо	Ежедневно	Все дети
VI	Солнечные ванны	Ежедневно	Все дети
VII	Воздушные ванны	(в зависимости от погодных условий)	
VII	Контрастное обливание ног до колена Обливание рук и ног водой контрастной температуры Корректирующая гимнастика для профилактики плоскостопия и нарушения осанки	Ежедневно	Все дети

Общие мероприятия по всем группам

1. Прием детей на улице (с учётом погодных условий и возрастных групп).
2. Утренняя гимнастика с использованием упражнений на восстановление дыхания.
3. Оздоровительные прогулки на свежем воздухе 2 раза в день.
4. Полоскание рта и горла после еды питьевой водой.
5. Мытьё рук прохладной водой перед каждым приёмом пищи.
6. Гимнастика после дневного сна.
7. Шадающий индивидуальный режим на период адаптации.
8. Корректирующая гимнастика на тренажёрах для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. (круглогодично)
9. Ходьба по солевой дорожке.
10. Ходьба по ребристой дорожке после сна.
11. Сквозное проветривание помещения в отсутствие детей.
12. Проведение физкультминуток в промежутках непосредственно образовательной деятельности.
13. Точечный массаж в течение дня.
14. Непосредственно образовательная деятельность 3 раза в неделю по физкультуре
15. Создание оптимально санитарно-гигиенических условий внешней среды (постоянно)
16. Рациональное питание с обогащенной витаминами пищей (витаминизация III блюда аскорбиновой кислотой).

Лечебно-оздоровительные мероприятия проводятся с согласия родителей. В течение учебного года лечебно-оздоровительный план может корректироваться врачом – педиатром.

Составила медицинская сестра дошкольного кабинета Т.В. Ахметова _____

Ханты - Мансийский автономный округ – Югра
 Октябрьский район
 Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
 «Детский сад общеразвивающего вида» «Ромашка»
 Пос. Уньюган

План оздоровительно-профилактических мероприятий на летний период 2024 год

Наименования мероприятий	Месяц	Контингент
1. Организация питания по 10-дневному летнему меню. 2. Включение в меню свежих овощей, фруктов, соков, С – витаминизация 3-го блюда. 3. Организация питьевого режима	Июнь- август	Все дети
4. Повышение двигательной активности за счет организации различных видов деятельности на свежем воздухе (также путём расширения ассортимента выносным оборудованием)	Июнь- август	Все дети
5. Проведение закаливающих профилактических мероприятий: Обливание ног тёплой водой. Мытьё рук до локтя. Обширное умывание. Гигиеническое полоскание ротовой полости и зева после приема пищи. Сон при открытых окнах. Солнечные и воздушные ванны. Босохождение, профилактические упражнения против плоскостопия по карточкам	Июнь- август (В зависимости от погодных условий)	Все дети
6. Организация приёма детей на улице, утренней гимнастики, физкультурных занятий, гимнастики после сна.	Июнь- август	Все дети
7. Оформление сан – бюллетеней: «Профилактика ОКИ» «Профилактика травматизма» «Клещевой энцефалит»	Июнь- август	
8. Беседа с воспитателями Первая медицинская помощь при солнечном и тепловом ударе, а также при укусах насекомых.	Июнь	Воспитатели мл. воспитатели
9. Строгое соблюдение санитарно – гигиенического режима	Июнь- август	Воспитатели мл. воспитатели

Составила М/с _____ Ахметова Т.В.