**План оздоровительной работы группы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Место в режиме****дня** | **Оздоровительные****мероприятия** | **Длительность****применения** | **Особенности****проведения** |
| 1. | Утро | Прием детей на улицеПальчиковая гимнастикаУтренняя гимнастикаМытье рук до локтей прохладной водойПребывание в группе в облегченной одежде | ЕжедневноЕжедневно 3-5 мин.ЕжедневноЕжедневноЕжедневно | В теплый периодРазвитие мелкой моторики рукВ теплый период, на улице; смена комплекса 2 раза в; месяц; в целях профилактики ОРЗ и ОРВИВ холодный период; закаливаниеСоблюдая тепловой режим, в целях профилактики ОРВИ |
| 2. | Оздоровительнаядеятельность | Динамические паузы с использованием дыхательных упражнений;Офтальмологических пауз;Пальчиковой гимнастики | Ежедневно 2-5 мин.2-3 мин.3-5 мин. | В процессе образовательной деятельности, в целях профилактики сколиоза (нарушения осанки)По мере утомляемости глаз, в целях профилактики предупреждения близорукости у детейРазвитие мелкой моторики рук |
| 3. | Прогулка | Прогулки при любой погодеСолнечные ванныВоздушные закаливания Хождение босикомПодвижные игрыИндивидуальная работа по развитию движенийСквозное проветривание | ЕжедневноЕжедневно3-5 мин.ЕжедневноЕжедневно5-7 мин.Ежедневно | В целях профилактики ОРЗ и ОРВИВ теплый период в целях укрепления иммунитетаВ теплый период; в целях укрепления стопы (связок), повышения устойчивости организма к действию низких температурЗакрепление игры изученной на физкультуре и на утренней гимнастике в целях развития движенийВ уголке здоровья в группе, на улице - оборудование участкаВ отсутствие детей |
| 4. | Подготовка к обеду | Мытьё рук до локтей и лица прохладной водойИспользование фитонцидов (лук, чеснок) - дышим, едим. | ЕжедневноЕжедневно | Закаливание в целях профилактики ОРЗ, ОРВИПрофилактика инфекционныхЗаболеваний |
| 5. | Сон, пробуждение | Дневной сон в проветриваемом помещенииГимнастика пробужденияХождение по корригирующим дорожкамХождение босиком Самомассаж по УманскойСамомассаж ладоней (катание шишки)Самомассаж: лицаДыхательная гимнастикаМытье рук прохладной водойКонтрастное обливание рук | Ежедневно в теплое время годаЕжедневно3-5 разОт 3 до 5 мин.Ежедневно2 раза2-о мин.5-10 мин. | По состоянию погодыСмена комплекса 1 раз в месяцРазвитие координации движенийНа носочках и всей ступнёйРазвитие мелкой моторики рук |
| 6. | Самостоятельная двигательнаядеятельность | Игры в «тихом тренажере»Дыхательная гимнастика в игровой формеУпражнения для снятия нервной усталости, раздражения и эмоционального напряжения | ЕжедневноПостоянно | Под руководством воспитателяУчитываются индивидуальные особенности ребенка |
| 7. | Вечер. Прогулка. | Прогулка на свежем воздухе при любой погоде | Ежедневно | В целях профилактики ОРЗ и ОРВИ |