**План оздоровительной работы группы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Место в режиме**  **дня** | **Оздоровительные**  **мероприятия** | **Длительность**  **применения** | **Особенности**  **проведения** |
| 1. | Утро | Прием детей на улице  Пальчиковая гимнастика  Утренняя гимнастика  Мытье рук до локтей прохладной водой  Пребывание в группе в облегченной одежде | Ежедневно  Ежедневно 3-5 мин.  Ежедневно  Ежедневно  Ежедневно | В теплый период  Развитие мелкой моторики рук  В теплый период, на улице; смена комплекса 2 раза в; месяц; в целях профилактики ОРЗ и ОРВИ  В холодный период; закаливание  Соблюдая тепловой режим, в целях профилактики ОРВИ |
| 2. | Оздоровительная  деятельность | 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 детей  Развитие мелкой моторики рук |
| 3. | Прогулка | Прогулки при любой погоде  Солнечные ванны  Воздушные закаливания  Хождение босиком  Подвижные игры  Индивидуальная работа по развитию движений  Сквозное проветривание | Ежедневно  Ежедневно  3-5 мин.  Ежедневно  Ежедневно  5-7 мин.  Ежедневно | В целях профилактики ОРЗ и ОРВИ  В теплый период в целях укрепления иммунитета  В теплый период; в целях укрепления стопы (связок), повышения устойчивости организма к действию низких температур  Закрепление игры изученной на физкультуре и на утренней гимнастике в целях развития движений  В уголке здоровья в группе, на улице - оборудование участка  В отсутствие детей |
| 4. | Подготовка к обеду | Мытьё рук до локтей и лица прохладной водой  Использование фитонцидов (лук, чеснок) - дышим, едим. | Ежедневно  Ежедневно | Закаливание в целях профилактики ОРЗ, ОРВИ  Профилактика инфекционных  Заболеваний |
| 5. | Сон, пробуждение | Дневной сон в проветриваемом помещении  Гимнастика пробуждения  Хождение по корригирующим дорожкам  Хождение босиком  Самомассаж по Уманской  Самомассаж ладоней (катание шишки)  Самомассаж: лица  Дыхательная гимнастика  Мытье рук прохладной водой  Контрастное обливание рук | Ежедневно в теплое время года  Ежедневно  3-5 раз  От 3 до 5 мин.  Ежедневно  2 раза  2-о мин.  5-10 мин. | По состоянию погоды  Смена комплекса 1 раз в месяц  Развитие координации движений  На носочках и всей ступнёй  Развитие мелкой моторики рук |
| 6. | Самостоятельная двигательная  деятельность | Игры в «тихом тренажере»  Дыхательная гимнастика в игровой форме  Упражнения для снятия нервной усталости, раздражения и эмоционального напряжения | Ежедневно  Постоянно | Под руководством воспитателя  Учитываются индивидуальные особенности ребенка |
| 7. | Вечер. Прогулка. | Прогулка на свежем воздухе при любой погоде | Ежедневно | В целях профилактики ОРЗ и ОРВИ |