

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ Дс №45

_____ Колчина Л.А.

Пр.№__ от«__»__ 20__ г.

***План работы
по укреплению
и сохранению здоровья детей
на 2017-2018 учебный год***

Месяц	Проводимые мероприятия	Цель
Сентябрь	<p>Прием и утренняя гимнастика на свежем воздухе</p> <p>Упражнения на тренажёрах</p> <p>Оздоровительные прогулки</p> <p>Ходьба босиком (босохождение) по ребристым дорожкам до и после сна, на занятиях по физической культуре</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей</p> <p>Закаливающее дыхание</p>	<p>Стимулировать обменные процессы в клетках за счет звуковой вибрации. Улучшать микроциркуляцию в области легочных альвеол, стимулировать деятельность диафрагмы, улучшать дренаж мокроты, расслаблять мускулатуру бронхов, повышать эмоциональный тонус. Научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений. Повысить жизненный тонус, сопротивляемость, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы, простудным заболеваниям.</p>
Октябрь	<p>Оздоровительные прогулки</p> <p>Ходьба босиком (босохождение) по ребристым дорожкам до и после сна, на занятиях по физической культуре</p> <p>Игры с водой</p> <p>Массаж лица</p> <p>Массаж головы</p> <p>Массаж волшебных точек ушек</p> <p>Обширное умывание</p> <p>Упражнения на тренажёрах</p>	<p>Способствовать расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Воздействовать на активные точки на голове, которые улучшают ток крови, на ушные раковины, воздействовать через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызывать ощущения лёгкости и радости. Защита организма от простудных заболеваний. Формирование привычки к здоровому образу жизни. Развивать желание заботиться о своём здоровье.</p>

<p style="text-align: center;">Ноябрь</p>	<p>Оздоровительные прогулки</p> <p>Ходьба босиком (босохождение) по ребристым дорожкам до и после сна, на занятиях по физической культуре</p> <p>Корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки</p> <p>Закаливающий массаж подошв</p> <p>Массаж шейных позвонков</p>	<p>Способствовать профилактики плоскостопия и нарушения осанки. Воздействовать на биологические точки, умение делать массаж. Вырабатывать умение и навыки по снятию усталости укреплению мышц позвоночника, стоп, обретению спокойствия и равновесия. Развивать желание заботиться о своём здоровье. Формирование привычки к здоровому образу жизни.</p>
	<p>Самомассаж по системе А.А. Уманской</p> <p>Самомассаж стоп</p> <p>Упражнения на тренажёрах</p>	
<p style="text-align: center;">Декабрь</p>	<p>Массаж на профилактику простудных заболеваний</p> <p>Сухое растирание</p> <p>Релаксация</p> <p>Полоскание рта и горла (простое и контрастное)</p> <p>Оздоровительная гимнастика после сна</p> <p>Оздоровительные прогулки</p>	<p>Способствовать расслаблению мышц и снятию эмоционального напряжения. Повышать сопротивляемость организма, простуде используя точечный массаж и дыхательную гимнастику. Помочь снизить раздражительность, стимулировать биологические активные точки. Воздействовать на биологически активные центры организма, развивать подвижность организма, укреплять весь дыхательный путь.</p>

<p>Январь</p>	<p>Точечный массаж + пальчиковая гимнастика</p> <p>Массаж рук</p> <p>Дыхательная гимнастика и точечный массаж для ЧБД</p> <p>Оздоровительные игры А. С. Галанова</p>	<p>Развивать ребенка, преодолевать последствия его заболевания. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки, улучшать лимфу и кровообращение в лёгких. Повысить жизненный тонус и сопротивляемость организма к заболеваниям, стимулируя биологически активные точки.</p>
	<p>Оздоровительные прогулки</p> <p>Ходьба босиком (босохождение) по ребристым дорожкам до и после сна, на занятиях по физической культуре</p>	
<p>Февраль</p>	<p>Оздоровительная гимнастика после сна</p> <p>Физиологическое дыхание</p> <p>Физкультминутки</p> <p>Упражнения для глаз</p> <p>Оздоровительные прогулки</p> <p>Босохождение</p> <p>Оздоровительные прогулки</p>	<p>Профилактика нарушения зрения. Улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствовать профилактике нарушений осанки и стопы. Формирование физиологического, звукового дыхания направленные на снятие физического психического напряжения. Общее оздоровление организма. Формирование привычки к здоровому образу жизни.</p>
<p>Март</p>	<p>Массаж спины</p> <p>Массаж ног</p> <p>Самомассаж ушных раковин</p> <p>Элементы йоги для детей по Нестерюк Т. и Шкода А.</p>	<p>Способствовать расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Улучшение протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки. Развивать желание самостоятельно делать пальчиковый массаж. Формировать правильное физиологическое дыхание. Повышать жизненный тонус организма, поднимать настроение, укреплять мышечный тонус. Формировать привычку к здоровому образу жизни.</p>

<p style="text-align: center;">Апрель</p>	<p>Ритмическая гимнастика</p> <p>Пальчиковый массаж</p> <p>Оздоровительные прогулки</p> <p>Ходьба босиком (босохождение) по ребристым дорожкам до и после сна, на занятиях по физической культуре</p> <p>Игровой массаж</p>	
<p style="text-align: center;">Май</p>	<p>Прием и утренняя гимнастика на свежем воздухе</p> <p>Оздоровительные прогулки</p> <p>Пальчиковые игры</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Игры с водой</p> <p>Ходьба босиком (босохождение) по ребристым дорожкам до и после сна, на занятиях по физической культуре</p> <p>Психогимнастика</p> <p>Физкультминутки</p>	<p>Развития мелкой моторики, координации движения рук, способствование развитию речевого центра головного мозга. Повышение сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям. Предотвращение возможности возникновения детских неврозов. Снятие психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать. Обучать детей регулировать свое эмоциональное состояние, правильно реагировать на жизненные обстоятельства.</p>