

**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Алёнушка»,  
д.Подборки Козельского района Калужской области**

249705, Калужская область, Козельский район, д. Подборки, ул. Мира, д.5, строение 2, e-mail: [ds.alenushka.podborki19@mail.ru](mailto:ds.alenushka.podborki19@mail.ru)

Принято  
решением педагогического  
совета МКДОУ д/с «Алёнушка»  
протокол № 1  
« 30 » 08.2021 \_

Утверждаю:  
Заведующая МКДОУ  
д/с «Алёнушка»  
\_\_\_\_\_ Ю.Г.Каюрова

**План  
профилактической работы по сохранению и укреплению  
здоровья воспитанников.**

**Цель:**

Осуществление охраны и укрепления здоровья детей, создание оздоровительного микросоциума в группе.

**Задачи:**

- использование оздоровительных методик, апробированных в ходе инновации, систематическое и качественное их обновление;
- сочетание психолого-педагогических подходов с профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями.

**Мероприятия**

*1. Проведение специальных закаливающих процедур:*

- воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.
- сон при температуре воздуха 18-21 градусов
- проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна.
- проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.
- ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.

- воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.

## *2. Организация питания:*

-фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.

-витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.

## *3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия:*

-физкультурная деятельность по развитию двигательной активности дошкольников (в помещении и на воздухе) с использованием в конце кратких валеологических бесед («О мышцах», «О значимости сердца в организме» и т.д.)

-утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением

-индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.

-оздоровительные паузы во время од и в свободной деятельности:

— гимнастика для глаз;

— пальчиковая гимнастика;

— дыхательная гимнастика;

— физкультминутки

-оздоровительный бег

-физкультурные досуги с участием родителей

-спортивные праздники

## *4. Санитарно-просветительская работа с детьми:*

-беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.

-организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.

## *5. Санитарно-просветительская работа с родителями:*

-родительское собрание, рассматривающее вопросы формирования здоровья.

-консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.

-организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.

## *6. Формирование КГН у детей*

*7. Соблюдение санитарно-эпидемиологических требований (режима дня, режима проветривания ).*