



Утверждаю  
заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 53» г. Находка  
В.А. Глазкова  
«31» августа 2021г.

## **План профилактической работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников на основе современных здоровье берегающих технологий МБДОУ «Детский сад № 53» г. Находка**

### **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.
- использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.
- витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.

### *3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия:*

-физкультурные занятия по развитию двигательной активности дошкольников (в помещении и на воздухе) с использованием в конце занятия 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 на занятиях и в свободной деятельности:

— гимнастика для глаз;

— пальчиковая гимнастика;

— дыхательная гимнастика;

— физкультминутки

-оздоровительный бег

-физкультурные досуги с участием родителей

-спортивные праздники «Папа, мама, я- спортивная семья», «Веселые старты».

### *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).*