

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Заборьевская средняя школа»  
муниципального образования- Рязанский муниципальный район  
Рязанской области**

**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 закалывающих процедур:*

- воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.
- сон при температуре воздуха 18-21 градусов
- проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.
- ходьба по дорожкам нестандартного типа с целью закалывания 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

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