



## **План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников МДОУ «Детский сад № 19 «Жар-птица»**

### ***Цель:***

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

### ***Задачи:***

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

## **Содержание работы**

### **Профилактические и оздоровительные мероприятия.**

#### **Проведение специальных закаливающих процедур**

### **Цель:**

***Профессионально и качественно организовывать проведение закаливающих мероприятий, использовать апробированные закаливающие методики, систематическое и качественное их обновление.***

Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.

Ежедневно

Ответственный:

Воспитатели

Сон при температуре воздуха 18-22 градусов

Ежедневно

Воспитатели, младшие воспитатели

Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна.

Ежедневно

Ответственный:

Воспитатели

Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.

Ежедневно

Ответственный: Воспитатели, музыкальный руководитель,  
учитель логопед

Босохождение. Хождение босиком по покрытому и непокрытому полу.

Ежедневно

Ответственный: Воспитатели, младшие воспитатели

Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.

Ежедневно

Ответственный: Воспитатели

Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.

Ежедневно

Ответственный: Воспитатели, младшие воспитатели

### ***Физкультурно-оздоровительные мероприятия.***

#### **Цель:**

***организация оптимального рационального двигательного режима, регламентированной по интенсивности физической нагрузки, которая полностью удовлетворяет потребность детей в движениях, соответствует функциональным возможностям растущего организма и способствует укреплению здоровья детей.***

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.)