**План**

**профилактической работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников на основе современных здоровье**

**сберегающих технологий**.

**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

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 ).