**Усилия по сохранению и укреплению здоровья**.

План мероприятий.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п | Содержание | Группа | Периодичность выполнения | **Ответственные** |
|  | **Физкультурно – оздоровительная и профилактическая работа** |
| 1 | Организация занятий по физическому развитию детей 3 раза в неделю: 2 раза – групповая, 1 раз – на открытом воздухе | все возрастные группы | Ежегодно | Воспитатели. |
| 2 | Организация утренней гимнастики.Холодный период года – групповая.Тёплый период года – улица. | все возрастные группы | Ежедневно | Воспитатели |
| 3 | Организация подвижных игр, спортивных упражнений, эстафет, соревнований, оздоровительного бега в группе и на прогулке.  | все возрастные группы | Ежедневно | Воспитатели |
| 4 | Организация  праздника здоровья.  | все возрастные группы |     |  Воспитатели |
| 5 | Организация воздушных, солнечных ванн в режимных моментах, гимнастика после сна. | все возрастные группы | Ежедневно | Воспитатели |
| 6 | Организация водных процедур (гигиеничное умывание умывание, мытьё рук перед приёмом пищи и по мере загрязнения) | все возрастные группы | Ежедневно     | Воспитатели |
| 7 | Ходьба босиком. Ходьба по массажным коврикам  с целью закаливания и профилактики плоскостопия. | все возрастные группы | Ежедневно | Воспитатели |
| 8 | Проведение дыхательной гимнастики с целью нормализации дыхания и сопротивляемости организма. | все возрастные группы | Ежедневно | Воспитатели |
| 9 | Использование релаксационных пауз:- минутки тишины |  всеХочу такой сайтвозрастныегруппы |  | Воспитатели |
| 10 | Использование традиционного и нетрадиционного оборудования в совместной и самостоятельной деятельности детей . | все возрастные группы | Ежедневно | Воспитатели |
| 11 | Осмотр детей узкими специалистами (детский педиатр, ЛОР, хирург, окулист)  | все возрастные группы | Согласно плана Злынковской ЦРБ | Согласно плана Злынковской ЦРБ |
| 12 | Организация проведения профилактических прививок согласно, календаря прививок.  | все возрастные группы | Согласно плана Злынковской ЦРБ | Согласно плана Злынковской ЦРБ |
| 13 | Организация проведения профилактических мер против гриппа и вирусных заболеваний:- систематическое проветривание,- влажная уборка,- кварцевание  | все возрастные группы | В осенний и весенний период | Воспитатели.Помощник воспитателя |
| 14 | Обеспечение полноценного, рационального, здорового питания:- использование в меню детей фруктов, овощных салатов, фруктовых соков, напитков из садовых  ягод, кисломолочных продуктов и.т.д. | все возрастные группы | Ежедневно | Администрация  |
|  | **Мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья детей**  |
| 1 | Диагностика физической подготовленности детей (2 раза в год: начало и конец года)  | Все возрастные группы | СентябрьМай | Воспитатели |
| 2 | Организация утреннего приёма с определением состояние детей   | все возрастные группы | Ежедневно | Воспитатели  |
|  | **Взаимодействие с родителями .** |
| 1 | Организация родительских собраний посвящённых сохранению и укреплению здоровья детей.  | все возрастные группы | Согласно, плана воспитателя | Воспитатели |
| 2 | Информационная и наглядная пропаганда о ЗОЖ :- на стендах во всех возрастных группах,- сайт, социальная сеть VK- папки передвижки- стенгазеты. | все возрастные группы | Систематическое | Воспитатели |
| 3 | Консультации, беседы, практикумы с родителями по оздоровлению детей, используя современные методы и приёмы.  | все возрастные группы | По мере необходимости | Воспитатели  |
| 4 | Активное участие родителей в семейных спортивных праздниках.   | все возрастные группы | Согласно планов проводимых мероприятий. | Воспитатели |

Одной из важных задач МБОУ Роговской ООШ дошкольная группа является создание условий для охраны жизни и укрепления здоровья детей. Для её решения проводится систематическая работа. Использовались различные средства физического воспитания в комплексе: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, досуги, спортивные занятия). Закаливающие мероприятия осуществляются в зависимости от сезона и погоды. В группах проводятся воздушное закаливание, ходьба по массажной (ребристой) дорожке, используются различные формы проведения гимнастики (с традиционным комплексом упражнений, танцевально-ритмические упражнения и подвижные игры). В теплый и в летний период утренняя гимнастика и физкультурные занятия проводятся на открытом воздухе. В сетку занятий каждой возрастной группы включены 3 физкультурных занятия ( кроме групп раннего возраста). Для детей старшего дошкольного возраста одно из занятий проводится на улице (если позволяют погодные условия). Уделяется внимание профилактике переутомления детей, проводятся физминутки, «минутки тишины», пальчиковые игры, артикуляционная гимнастика, гимнастика пробуждения (после дневного сна), соблюдается дифференцированная нагрузка на физкультурных занятиях. Для занятий физкультурой созданы условия в детском саду.