

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
Л.Ю. Сергачева

**План
мероприятий по сохранению и укреплению
здоровья воспитанников Фёдоровского филиала
на 2021-2022 год.**

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей; создание условий, обеспечивающих их физический и психологический комфорт.

Задачи оздоровительной работы:

1. Укреплять здоровье воспитанников.
2. Удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для демонстрации двигательных умений каждого ребёнка.
3. Повышать работоспособность детского организма через различные формы закаливания.
4. Чётко выполнять и прививать детям культурно-гигиенические навыки, гигиенические требования к одежде детей, дневной сон при открытых окнах, обливание стоп, выполнение режима дня.
5. Формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями.

Формы и методы оздоровления детей

№ п\п	Формы и методы	содержание
1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> -щадящий режим (адаптационный период); -гибкий режим; -организация микроклимата и стиля жизни группы; - учет биоритмов и возраста детей
2	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> -утренняя гимнастика; -физкультурно-оздоровительные занятия; -подвижные и динамичные игры; -профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, профилактика плоскостопия) -спортивные игры; -занятия аэробикой; - пешие прогулки.
3	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> -умывание; -мытьё рук; -игры с водой; -обеспечение чистой среды
4	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> - проветривание помещений (в том числе сквозное); - сон при открытых фрамугах; -прогулки на свежем воздухе; -обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
5	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> -развлечения, праздники; -игры-забавы; -дни здоровья
6	Музтерапия	<ul style="list-style-type: none"> -муз. сопровождение режимных моментов; -муз. оформление фона занятий; -хоровое пение (в том числе звуковое)
7	Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> -хождение босиком; -обширное умывание; -дорожки здоровья; -дыхательная гимнастика
8	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> -спец. занятия (ОБЖ)

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

Разновозрастная группа:

Прием детей на улице (при температуре до -15°).

Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику).

Полоскание полости рта после обеда.

Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.

Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.

Чесночные «киндеры».

Фитонциды (лук, чеснок). Прогулки: дневная, вечерняя. Оптимальный двигательный режим.

Сон без маек и подушек.

Дыхательная гимнастика в кроватях. Обширное умывание, ходьба босиком. Упражнения на профилактику плоскостопия.

План мероприятий оздоровления

№	Содержание мероприятий	Сроки выполнения	Ответственный за выполнение
1	Утренний прием на свежем воздухе	Апрель - октябрь	Воспитатели Медсестра
2	Ежедневные двухразовые прогулки при любой погоде (температура воздуха не ниже 15 градусов)	В течение года	Воспитатели Медсестра
3	Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе	Апрель - октябрь	Воспитатели. Медсестра
4	Облегчённая одежда детей в группах	В течение года	Воспитатели Медсестра
5	Проветривание помещений групп во время отсутствия детей	В течение года	Воспитатели, помощники воспитателя
6	Витаминация третьих блюд	В течение года	Повар Медсестра
7	Контроль за физическим воспитанием. Закрепление правильной осанки и профилактика плоскостопия.	В течение года	Воспитатели Медсестра
8	Босохождение	Июнь - август	Воспитатели Медсестра
9	Солнечные ванны	Май-август	Воспитатели Медсестра
10	Обливание водой	Июнь - август	Воспитатели Медсестра
11	Полоскание полости рта (ясли) и горла (сад) кипячёной водой	Сентябрь - октябрь, декабрь - январь, март - апрель	Воспитатели Медсестра