

Утверждаю
 Директор МАОУ
 «Натальинская СОШ»
 С.В.Маркова



**План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья обучающихся
 в филиале МАОУ «Натальинская СОШ»- Марийключиковская НШ ДОУ
 на 2026-2027 учебный год**

Направление	Мероприятие	Как реализовать (с учётом возраста)	Периодичность	Ответственные
Режим и условия	Организация режима дня	Учитывайте, что в разновозрастной группе нужны подгруппы: для 4-леток — более спокойные и короткие занятия, для 5-6 лет — чуть сложнее и дольше.	Ежедневно	Воспитатель
	Проветривание	Сквозное проветривание в отсутствие детей. За 15-20 минут до возвращения детей прекратите.	В течение дня	Воспитатель
	Питьевой режим	Обеспечьте свободный доступ к воде. Можно использовать игровые формы («волшебная	В течение дня	Воспитатель, помощник воспитателя

Двигательная активность	Утренняя гимнастика	В тёплое время — на улице, в холодное — в группе. Длительность подбирайте по подгруппам.	Ежедневно	Воспитатель
	Физкультурные занятия	3 раза в неделю (2 в зале, 1 на воздухе). Используйте игровые сюжеты.	3 раза в неделю	Воспитатель
	Подвижные игры	На прогулках и в группе. Сочетайте с наблюдениями, трудом, играми с атрибутами.	Ежедневно	Воспитатель
	Гимнастика после сна	Пробуждающая гимнастика (лёжа в кровати, затем активные движения), ходьба по массажным коврикам («дорожка здоровья»).	После дневного сна	Воспитатель
	Физкультминутки	Короткие паузы во время НОД, чтобы снять утомление.	По мере необходимости	Воспитатель
Закаливание	Воздушные ванны	После сна, во время игр. Постепенно увеличивайте время, следите за комфортом детей.	Ежедневно	Воспитатель
	Водные	Обширное умывание,	Ежедневно	Воспитатель

	процедуры	ходьба босиком (начинайте в носках, постепенно переходите к босохождению), полоскание рта после еды водой комнатной температуры.		
	Ходьба по «дорожке здоровья»	Используйте массажные коврики, ребристые поверхности для профилактики плоскостопия.	После сна, в течение дня	Воспитатель
Гигиена и здоровье	Формирование культурно- гигиенических навыков	Учите самостоятельно умываться, мыть руки, пользоваться носовым платком, полоскать рот.	В режимных моментах	Воспитатель
	Дыхательная гимнастика	В игровой форме: «подуем на пушинки», «надуваем шарик». Помогает нормализовать дыхание.	2–3 раза в день	Воспитатель
	Гимнастика для глаз	Короткие упражнения (посмотреть вверх-вниз, поморгать) во время или после занятий, требующих зрительного напряжения.	По мере необходимости	Воспитатель
Психозэмоциональное	Релаксационные	«Минутки тишины»,	По мере	Воспитатель

благополучие	паузы	музыкальные паузы для снятия напряжения.	необходимости	
	Беседы о здоровье	В игровой форме: «Почему важно мыть руки?», «Как помочь себе, если заболит живот». Используйте сказки, иллюстрации.	1–2 раза в неделю	Воспитатель
Взаимодействие с семьёй	Консультации и папки-передвижки	Информируйте родителей: «Как организовать двигательную активность дома», «Роль подвижных игр».	По плану	Воспитатель
	Совместные мероприятия	Привлекайте семьи к «Дням здоровья», спортивным развлечениям.	1–2 раза в квартал	Воспитатель
Мониторинг	Диагностика	Оценивайте уровень физического развития (начало и конец года), отслеживайте состояние здоровья (листы здоровья).	2 раза в год	медицинский работник (фельдшер)