

**Перспективный план работы по здоровьесбережению
в средней группе МБДОУ «Детский сад № 1 «Берёзка»»
на 2022-2023 учебный год воспитателя Курлянчиковой О.В.**

Ежедневно:

- утренняя гимнастика;
- подвижные игры;
- физкультурные минутки;
- проветривание группового помещения;
- прогулки;
- хождение по солевым дорожкам;
- профилактика плоскостопия;
- дыхательная гимнастика;
- точечный массаж;
- разминка в постели после сна;
- гимнастика для пальчиков;
- гимнастика для глаз.

На период повышенной заболеваемости гриппа и ОРВИ

- употребление в пищу лука, чеснока;
- закаливание носоглотки чесночным раствором.

Валеологическое просвещение родителей воспитанников

- выступления на родительских собраниях;
- консультации;
- стендовая информация;
- информационные ширмы;
- папки здоровья.

В группе дошкольники задействованы в центре двигательной активности, имеются пособия для развития мелкой моторики рук: «шнуровки», «бусы» и др.

Дополнить уголок двигательной активности пособием для развития глазомера, тренажёрами для развития ловкости и быстроты – палочки и верёвочки разных цветов для скручивания.