УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МДОУ
детский сад общеразвивающего
вида «Елочка»
_____ Н.А. Руденькая
от «01» 09 2015 г.

Оздоровительные мероприятия на 2015-2016 учебный год
МДОУ детский сад общеразвивающего вида «Елочка» д. Ключи

I Строгое соблюдение режима дня:
- Отработка вариантов режима в теплое и холодное время года
- Полноценный дневной сон
- Прогулка

II Строгое соблюдение санитарно-эпидемиологического режима:
- Влажная уборка помещений
- Проветривание
- Кварцевание

III Индивидуальный подход к детям с учетом:
- Индивидуальных особенностей организма
- Влияния факторов, способствующих частым заболеваниям

VI Физическая культура:
- С элементами дыхательной гимнастики
- Утренняя гимнастика
- Занятия на улице с элементами подвижных игр

V Развитие моторики / Массаж:
- Игровой массаж, массаж биологически активной зоны (ушей)
- Пальчиковая гимнастика

VI Основы закаливающих мероприятий:
- Соответствующая одежда для улицы
- Длительное пребывание на свежем воздухе
- Воздушные и солнечные ванны летом, растирание чесноком биологически активных точек лица, ладоней (между большим и указательным пальцем тыльной поверхности кисти чесночной кашицей 2 раза в день в течении 10 дней)
- Полоскание горла (гипертоническим раствором (10 гр. соли на 1 литр воды, промывание носа мыльным раствором 1 раз в день в течение 10 дней)
- Дыхательная гимнастика

VII Аромотерапия / Музыкотерапия (во время режимных моментов):

VIII Лечебные мероприятия:
- Витаминотерапия
- Приём адаптогенов

IX Профилактика:
- Плоскостопия
- Нарушений осанки
- Нарушений зрения

Мероприятия:

- гимнастика для глаз - Ходьба по «Дорожке здоровья» и т.д.

Оздоровительные и профилактические мероприятия:

1. Профилактика нарушений осанки, плоскостопия: ходьба по «Дорожкам здоровья», занятия на тренажерах и т.д.
2. Дыхательная гимнастика, посещение бассейна

3. Витаминизация
4. Профилактика простудных заболеваний: приём элеутерокока; чесночные букетики, оксолиновая мазь.
5. Фитопрофилактика
6. Закаливание: полоскание рта. мытье рук, ног прохладной водой и тд.
7. Аромотерапия
8. Игровой массаж

Оздоровительные мероприятия для детей, часто болеющих острыми респираторными заболеваниями

Создание оптимальных санитарно-гигиенических условий.

Щадящий индивидуальный режим.

Рациональное питание с обогащением пищи витаминами.

Прием витаминов и фитонцидов.

Физическое воспитание в объеме программы с обеспечением индивидуального подхода.

Использование элементов дыхательной гимнастики при проведении утренней гимнастики, физкультурных занятий, физических упражнений после дневного сна.

Обязательное включение физических упражнений с произношением звуков и слогов на выдохе и вдохе, дыхание носом - вдох и выдох и др.

Закаливание - обеспечение рационального сочетания температуры воздуха и одежды ребенка, достаточное пребывание детей на воздухе, рациональная организация сна.

Требования к проведению закаливания:

- Учет индивидуальных особенностей ребенка
- Положительные реакции ребёнка на закаливание
- Непрерывность закаливания
- Согласие родителей

Основные направления деятельности сотрудников ДОУ по сохранению здоровья детей:

- Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНов.
- Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу.
- Организация рационального питания и витаминизация воспитанников.
- Дифференцированный подход к детям в соответствии с их индивидуальными особенностями, здоровьем.
- Система работы по формированию здорового образа жизни, воспитанию потребности в постоянном физическом самосовершенствовании.

Организации работы по формированию у детей представлений и навыков здорового образа жизни строится на основе падагогики сотрудничества

Педагоги - Изучение программ, инновации Планирование работы с детьми Оборудование предметно-развивающей среды	**Семья -** Анкетирование Родительские собрания Консультации Совместная работа

Направления работы с детьми по профилактике заболеваемости Рациональная организация двигательной активности:

- ежедневные циклы физкультурных занятий
- гимнастика после сна
- обязательные ежедневные прогулки
- самостоятельная двигательная активность детей
- обязательное проведение утренней гимнастики, физкультминуток **Система закаливания:**
- обширное умывание
- ходьба по «дорожкам здоровья»
- мытье ног
- полоскание рта
- воздушные ванны в облегченной одежде
- гимнастика и физкультурные занятия на свежем воздухе в теплое время года,

Профилактическая работа:

- постоянный контроль за осанкой
- контроль за нагрузками для переболевших детей
- подбор мебели в соответствии с ростом
- кварцевание помещений - приём витаминов

Использование нетрадиционного оздоровления:

- игровой массаж
- пальчиковая гимнастика
- дыхательная гимнастика
- хождение по «дорожкам здоровья» - аромопрофилактика

Психогигиенические мероприятия:

- релаксация
- элементы музыкотерапии (музыка сопровождает режимные моменты)
- обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ

Система работы с родителями:

- оказание консультативной помощи родителям по вопросам сохранения здоровья
- участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ.

			Содержание мероприятий	Сроки вып-я	Ответ-ый за вып-е
1	2	3			
Работа с родителями	Общие методы	1	Утренняя гимнастика с элементами дыхательной гимнастики при заболевании и профилактике аденоида. Утренний прием детей на свежем воздухе в летний период времени.	В течение года	воспит. Инструк-тор по физо
		2	Ежедневные двухразовые прогулки при любой погоде	в течение года	воспитат.
		3	Умывание лица и рук прохладной водой, высыхание естественным путем. Полоскание полости рта чесночным раствором. Точечный массаж по Уманской	в течение года с X по IV месяц с X по IV месяц	воспитат. воспитат. воспитат
		4	Во время занятий физминутки	в течение года	воспитат.
		5	Хождение по ребристой доске	в течение года	воспитат.
		6	Массаж для ступней ног (массажеры, коврики с пуговицами, пробками, шишками), для кистей рук, головы, лица, ушных раковин	в течение года	воспитат.

		7	Облегченная одежда детей в группах	в течение года	воспитат.
		8	Проветривание помещений групп по графику	в течение года	воспитат. пом.восп.
		9	Кварцевание спальных и игровых помещений, приемных, туалетных комнат	в течение года	воспит. пом.восп
		10	Воздушные ванны, гимнастика после сна	в течение года	воспитат.
		11	Витаминизация III блюда	в течение года	ст. м/с
		12	Самомассаж детей между друг с другом	перед и после сна	воспитат.
		13	Во время физ. занятий облегченная форма одежды, тонкие носочки (1-2 м), а затем босохождение на протяжении всего занятия. Оптимальный температурный режим в зале	в течение года	воспитат. Ст. м/с
		14	Проведение сезонной профилактики	осень весна	ст. м/с
		15	Дневной сон при постоянном проветривании	май август	воспит.
		16	Босохождение	июль	воспитат.
		17	Солнечные ванны	май август	воспитат.
		18	Полоскание полости рта, горла кипяченой водой, растворами трав, обладающими бактерицидными свойствами, раствором морской соли, раствором фурацилина, гипертанический р-р 1%(10гр.на 1л.воды).	сентябрь-апрель	воспитат. ст. м/с
		19	Общее ультрафиолетовое облучение в весеннее-осенний период	сентябрь октябрь	ст. м/с
		20	Ароматерапия (чеснок, лук, масла) Лекарственная терапия: оксолиновая мазь	октябрь декабрь январь март период повышен ной забол-ти октябрь ноябрь	ст. м/с
		21	Прививки от гриппа Интероферон, элеутерококк	Период подготовк и к гриппу	ст. м/с
		22	Консультация для воспитателей «Лечебная педагогика сегодня»	октябрь	Ст.вос-ль
		23	Адаптогены Настойка эхинацеи 1 к. на год жизни утром и днем в течении 20 дней	Осеннее-весенний период	ст. м/с
		24	Усиление санэпид. режима	Октябрь декабрь	ст. м/с пом.восп.
		25	Диспансеризация	Январь-май	ст. м/с
		26	Профилактические прививки	в течение года	ст. м/с

Ст. медсестра МДОУ:_____ А.И. Пехтерева