**СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ МБДОУ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Содержание*** | ***Группа*** | ***Периодичность******выполнения*** | ***Сроки*** | ***Ответственные*** |
| **1. *Оптимизация режима*** |
| Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима | 1 – 3 | Ежедневно | В течение года | Воспитатели, специалисты |
| Определения оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом индивидуальных особенностей | 1 – 3 | В течение года | специалисты |
| 1. ***Организация двигательного режима***
 |
| Музыкальные занятия с акцентом на формирование эмоционально – музыкальной доминанты | 1 - 3 | 2 раза в неделю | В течение года | Музыкальныйруководитель |
| Монтессори - круги | 1 – 3 | Ежедневно | В течение года | Воспитатель- Монтессори |
| Занятия с Монтессори материалом | 1- 3 | В течение года | Воспитатель- Монтессори |
| Динамические паузы на занятиях и в свободной деятельности | 1 - 3 | Ежедневно | В течение года | Все педагоги |
| Физкультурные занятия | 1 - 3 | 3 раза в неделю | В течение года | Инструктор по физкультуре |
| Утренняя гимнастика | 1 - 3 | Ежедневно | В течение года | Воспитатели,Инструктор по ФК |
| Бодрящая гимнастика после сна | 1 - 3 | Ежедневно | В течение года | Воспитатели, оздоровительная медсестра |
| Подвижные игры | 1 - 3 | Ежедневно на прогулке, в свободное время | В течение года | Воспитатели, Инструктор по ФК |
| Пальчиковая гимнастика | 1 - 3 | Ежедневно | В течение года | Воспитатели |
| ГимнастикаСу-Джок | 1 – 3 | Ежедневно | В течение года | Воспитатели |
| Гимнастика для глаз | 1 - 3 | Ежедневно | В течение года  | Воспитатели, |
| Точечный самомассаж | 1 – 3 | Ежедневно | В осеннее – зимний период | Воспитатели,специалисты |
| Гимнастикадля языка | 1 - 3 | Ежедневно | В течение года | Воспитатели,Воспитатели-монтессори |
| Дыхательная гимнастика | 1 - 3 | Ежедневнона занятиях и после сна | В течение года | Воспитатели,Оздоровительная медсестра |
| Физкультурный досуг | 1 - 3 | 1 раз в месяц | В течение года | Инструктор по физкультуре |
| Спортивный праздник | 1 - 3 | 2 раза в год | В течение года | Инструктор по физкультуре |
| Занятия ЛФК | 1 - 3 | 1 раз в неделю | В течение года | Оздоровительная медсестра |
| Оздоровительный массаж | 1 - 3 | Курс №10 индивидуально по графику | В течение года | Старшая медсестра |
|  **Охрана психического здоровья** |
| Использование приемов релаксации | 1 – 3 | Ежедневно несколько раз в день, во время и после занятий | В течение года | Воспитатели,специалисты |
| 1. **Закаливание (**с учетом состояния здоровья ребенка**)**
 |
| Хождение в носочках по полу | 1 - 3 | Ежедневно | В течение года | Воспитатели |
| Хождение босиком по полу | Индивид. | Ежедневно | Июнь | Воспитатели |
| Хождение босиком по траве, песку камням | Индивид. | Сезонно | Июль-август | Воспитатели,медсестра |
| Хождение босиком по «Тропе здоровья» | Индивид. | Ежедневно, после дневного сна | В течение года | Воспитатели |
| Воздушные ванны (облегченная одежда, соответств. погоде) | 1 – 3 | Ежедневно | В течение года | Воспитатели |
| Прогулки на воздухе | 1 – 3 | Ежедневно | В течение года | Воспитатели |
| Обливание стоп и голеней водой с постепенным снижением t◦ | Индивид. | Ежедневно | Июнь – август | Воспитатели |
| Гидромассажные ванны для ног с морской солью | Индивид. | Ежедневно | В течение года | Оздоровительная медсестра |
| Полоскание зева кипяченой водой  | 1 – 3 | Ежедневно, после обеда | В течение года | Воспитатели, младшие воспитатели |
| Полоскание рта и зева отваром трав №10 | 1 – 3 | ежедневно | Сентябрь,март | Оздоровительная медсестра |
| Циркулярный душ | Индивид | 1 раз в неделю | В течение года | Оздоровительная медсестра |
| Занятия в бассейне | Индивид | 1 раз в неделю | В течение года | Инструктор по физической культуре, оздоровительная медсестра |
| 1. **Диетология**
 |
| Питание по санитарным нормам | 1 - 3 | 5 раза в день | В течение года | Ст. медсестра, воспитатели,младшие воспитатели |
| Минерализация организма | 1 - 3 | 3 раза в день | Июль | Оздоровительная медсестра, воспитатели,младшие воспитатели |
| 1. **Профилактическая работа**
 |
| *витаминопрофилактика* |
| Витаминотерапия | Индивид | 2 раза в день № 10 | Ноябрь, март  | Оздоровительная медсестра |
| Витаминизация третьего блюда | 1 – 3 | ежедневно | В течение года | Оздоровительная медсестра |
| Отвар овса №10 | 1 – 3 | ежедневно | Декабрь | Оздоровительная медсестра |
| Настой из сока лимона, чеснока и меда №10 | 1-3 | ежедневно | Январь | Оздоровительная медсестра |
| *Фито и ароматерапия* |
| Аэроионизация помещений люстрой «Чижевского» | 1 – 3 | Во время тихого часа | Сентябрь-май | Мл. восп., контроль медработника |
| Фиточай(адаптоген. Сбор №10) | 1 – 3 | Ежедневно | Август – сентябрь | Оздоровительная медсестра |
| Фиточай(общеукрепляющие настои трав) №10 | 1 – 3 | Ежедневно | Апрель | Оздоровительная медсестра |
| Гидромассажные ванны для ног с морской солью курсами №10 | Индивид. | Ежедневно | В течение годапо плану | Оздоровительная медсестра |
| Ароматизация помещений ароматическими маслами | 1-3 | Во время занятий | По плану | Оздоровительная медсестра |
| *Физиотерапевтические процедуры* |
| Ингаляции  | 1-3 | поназначениюврача | В течение года | Оздоровительная медсестра |
| Кварцевание зева и носа | 1-3 | поназначениюврача | В течение года | Оздоровительная медсестра |
| Кварцевание зева и носа с профилактической целью | ЧБД | №10 | Ноябрь, февраль | Оздоровительная медсестра |
| Кислородные коктейли №20 | 1 – 3 | по назначению врача | 2 раза в год по плану | Оздоровительная медсестра |
| Дарсонвализация | Индивид | по назначению врача | В течение года | Оздоровительная медсестра |
| Цвето и светотерапия(Биоптрон) курсами №10 | Индивид | по назначению врача | В течение года | Оздоровительная медсестра |
| *Профилактика заболеваемости* |
| Фитонциды(чеснок, лук) | 1 – 3 | Ежедневно  | Октябрь,апрель | Воспитатели |
| Кварцевание помещения группы бактерицидными лампами | 1 – 3 | 2 раза в день | В течение года | Младшие воспитатели, |
| Очищение воздуха помещений групп Терапи Air | 1 – 3  | ежедневно | В течение года | Младшие воспитатели, |
| *Профилактика заболеваемости противовирусными средствами* |
| Гриппферон | 1 – 3 | Ежедневно | Ноябрь, март | Оздоровительная медсестра |
| Оксалиновая мазь | 1 – 3 | Ежедневно | декабрь | Оздоровительная медсестра |
| Йодинол | ЧБД | Ежедневно № 10 | ноябрь,февраль | Оздоровительная медсестра |
| Арбидол | ЧБД | Ежедневно №14 | ноябрь,февраль | Оздоровительная медсестра |
| 1. **Профилактическая работа с родителями**
 |
| Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования ЗОЖ | 1 – 3 | 1 раз в год | В течение года | Воспитатели, специалисты, ст. медсестра, оздоровительная медсестра |
| Профилактическая работа с родителями: информационные листы,«Уголок здоровья» | 1 – 3 | ежемесячно | В течение года по плану | ст. медсестра, оздоровительная медсестра |
| Беседы с родителями о состоянии здоровья детей | 1 – 3 | Индивидуально  | В течение года | Врач,ст. медсестра, специалисты, оздоровительная медсестра |
| Педсовет, посвященный вопросам оздоровления детей | 1 – 3 | 1 раз в год | По плану | Ст. медсестра, оздоровительная медсестра,воспитатели, специалисты |
| Консультации, практикумы для воспитателей, знакомящие с новыми методами оздоровления | 1 – 3 | По плану | В течение года | Ст. медсестра,оздоровительная медсестра |

|  |
| --- |
| **Уголок Здоровья** |
| 1. | Малыш идет в детский сад? Адаптируемся шаг за шагом. | **сентябрь** |
| 2. | Инфекции из экзотических стран | **декабрь** |
| 3. | Молочные продукты в питании дошкольников | **март** |
| 4. | Как подготовить ребенка к авиаперелету | **май** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Азбука для родителей*** | **Сроки** | **Ответственный** |
| 1. Туберкулез у детей
 | **сентябрь** | Старшая медсестра |
| 1. Как правильно выбрать детскую обувь?
 | **октябрь** | Оздоровительная медсестра |
| 1. Профилактика гриппа
 | **ноябрь** | Старшая медсестра |
| 1. Ложный круп
 | **декабрь** | Старшая медсестра |
| 1. Осанка короля. Упражнения для хорошей осанки.
 | **январь** | Оздоровительная медсестра |
| 1. Фастфуд в питании дошкольника. Мифы и реальность
 | **февраль** | Старшая медсестра |
| 1. Плановая и экстремальная профилактика столбняка
 | **март** | Старшая медсестра |
| 1. Профилактика клещевого энцефалита у детей
 | **апрель** | Оздоровительная медсестра |
| 1. Такой разный лишай
 | **май** | Старшая медсестра |
| 1. Первая помощь на отдыхе
 | **июнь** | Оздоровительная медсестра |
| 1. Профилактика теплового удара у детей
 | **июль** | Старшая медсестра |
| 1. Болезни грязных рук
 | **август** | Старшая медсестра |