**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 | Музыкальный  руководитель |
| 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 |
| Гимнастика  Су-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 |
| Гимнастика  для языка | 1 - 3 | Ежедневно | В течение года | Воспитатели,  Воспитатели-монтессори |
| Дыхательная гимнастика | 1 - 3 | Ежедневно  на 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 года  по плану | Оздоровительная медсестра |
| Ароматизация помещений ароматическими маслами | 1-3 | Во время занятий | По плану | Оздоровительная медсестра |
| *Физиотерапевтические процедуры* | | | | |
| Ингаляции | 1-3 | по  назначению  врача | В течение года | Оздоровительная медсестра |
| Кварцевание зева и носа | 1-3 | по  назначению  врача | 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 |