

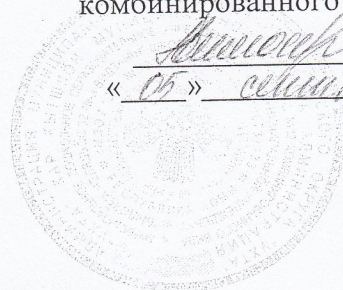
СОГЛАСОВАНО
Врач-педиатр
ГБУЗ РК «Городская поликлиника № 2»
пгт Ярега

В.В. Габова
« 05 » 09 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МДОУ «Детский сад №32
комбинированного вида»

Л.Н. Симонова
« 05 » сентября 2016 г.



**ПЛАН
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
на 2016-2017 учебный год**

I. Оздоровительные процедуры в течение года:

Закаливающие мероприятия	Количество процедур	Количество курсов
1. Ежедневная утренняя гимнастика в облегчённой одежде	ежедневно	в течение года
2. Фитотерапия (фиточай) отвар шиповника с рябиной	15	4 раза в год (XII, IV, V)
3. Воздушные ванны	в соответствии с режимом дня	в течение года
4. Полоскание зева кипячённой водой	ежедневно	в течение года
5. Приём кислородного коктейля	10	1 раз в год
6. Сон без маечек (при t 20-22 C)	в соответствии с режимом дня	в течение года
7. Дыхательная и бодрящая гимнастика после сна	в соответствии с режимом дня	ежедневно
8. Ходьба по дорожке здоровья	в соответствии с режимом дня	ежедневно после сна
9. Босохождение (при t помещения 21-23 C)	-	в течение года
10. Закаливание: массаж с каучуковыми шариками.	-	ежедневно в течение года
11. Игровой массаж по А. Уманской.	-	в течение года

II. Специфическая профилактика ОРВИ, гриппа:

Прививки против гриппа 1 раз в год (сентябрь) - с согласия родителей.

Полоскание зева водой (после обеда, средняя - подготовительная группы) – предупреждает разрастание миндалин, возникновение ангин.

Инвентарь: индивидуальные промаркированные стаканы, чайник.

Требования: вода комнатной температуры (+18 +22⁰С)

Метод проведения: дети перед сном полоскают зев, полость рта должна быть очищена от пищи, продолжительность полоскания 1 мин.

Сон без маечек (в соответствии с режимом дня)

Требования: температура воздуха в помещении должна быть не ниже +18⁰С.

Босохождение (во время проведения утренних гимнастик, физкультурных занятий, перед сном, после сна)

Требования: температура пола в помещении должна быть не ниже +18⁰С, поверхность подвергнута влажной уборке.

Метод проведения: дети снимают обувь и носки во время проведения утренней гимнастики, физо занятий, также метод используется во время подъема и укладывания на сон.

Воздушные ванны (до и после сна)

Требования: температура воздуха в помещении должна быть не ниже +18⁰С, проведено проветривание, длительность проведения – 10 минут.

Метод проведения: в помещении дети босиком, в трусиках принимают воздушные ванны до и после сна.

Дорожка здоровья (все группы, после сна)

Инвентарь: массажные коврики с различными поверхностями, ребристая доска

Требования: температура воздуха в помещении должна быть не ниже +18⁰С, проведено проветривание.

Метод проведения: дети после сна ходят по массажным коврикам, ребристой доске, выполняя элементы дыхательной гимнастики.

Игровой массаж по А. Уманской (все группы, в течение дня)

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуются для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2–3 раза в день.