**Программа оздоровления детей в ДОУ**

**разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей.**

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей, посещающих МДОУ детский сад «Улыбка» с. Рождествено;

повышение адаптационных возможностей их организма к воздействию неблагоприятных экологических и социальных факторов;

формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Задачи:**

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
* воспитание культурно-гигиенических навыков.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **формы и методы** | **содержание** |
| 1 | Обеспечение  здорового ритма  жизни | - щадящий режим ( адапт. период)  - гибкий режим;  -организация микроклимата и стиля жизни группы;  - коррекция биоритмологической активности |
| 2 | Физические упражнения | - утренняя гимнастика;  - физкукльтурно – оздоровительные занятия;  - подвижные игры;  - профилактическая гимнастика;  -пешие прогулки. |
| 3 | Гигиенические и водные процедуры | - умывание;  - мытьё рук;  -игры с водой;  - обеспечение чистой среды. |
| 4 | Свето – воздушные процедуры | -проветривание помещений;  - сон при открытых фрамугах;  - прогулки на свежем воздухе. |
| 5 | Активный отдых | - развлечения, праздники;  - игры, забавы;  - дни здоровья |
| 6 | Арома- и фито-  терапия | - ароматизация помещений;  - фитопитание ( чай, атвары)  - аромаподушки;  - аромамедальоны |
| 7 | Свето- и цветотерапия | - обеспечение светового режима;  - цветовое и световое сопровождение среды |
| 8 | Музтерапия | -музсопровождение режимных моментов;  - музоформление фона занятий;  - музтеатральная деятельность;  - хоровое пение |
| 9 | Спецзакаливание | - босоножье;  - игровой массаж;  - обширное умывание;  - дыхательная гимнастика |
| 10 | Психогимнастика | - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы |
| 11 | Стимулирующая терапия | -стимуляторы по плану оздоровительных мероприятий |
| 12 | Пропаганда ЗОЖ | - курс лекций и бесед;  - спецзанятия |

**ПЛАН ЛЕЧЕБНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ДОУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **МЕСЯЦ** | **НАИМЕНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ** | **КОНТИНГЕНТ ДЕТЕЙ** |
| сентябрь | 1. Коктейль воздушный 2. Биостимулятор « Целебный росточек» | все дети |
| октябрь | 1. Витаминный напиток «Янтарный» (рябина красная) 2. Фиточай «Лечебный»   –сбор Чистяковой | все дети  реконв., бронхит, пневмания |
| ноябрь | 1. Лечебный сеанс «Родничок»   (полоскание горла настоем трав)  2.Лимонная долька с мёдом | все дети  все дети |
| декабрь | 1. Целебная пилюля Неболейки(дибазол) 2. Витамин С 3. «Волшебная приправа»(фитонциды – лук, чеснок) | все дети |
| январь | 1. Фиточай «Лесная сказка» (мята, мелисса, малина, смородина, земляника» 2. «Волшебная приправа» (фитонциды – лук, чеснок) | все дети |
| февраль | 1.Лечебный сеанс « Морской прибой»  ( полоскание рта морской водой)  2. Коктейль воздушный | все дети |
| март | 1. Коктейль «Изюминка» (крапива, шиповник» 2. Лечебная смазка зева ( р-р Люголя) | все дети  Реконв., хр. тонзиллит |
| апрель | 1. Биостимулятор « Целебный росточек» 2. Целебный напиток (сбор № 8 –зверобой, мать-и-мачеха, ромашка, солодка) | все дети  Рекон., пневм., бронхит |
| май | 1. « Волшебная капля» (экстракт элеотерококка) 2. Зеленые салаты «Весна» | Гр. ЧБД  Все дети |