**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  |