**Направления работы с детьми по профилактике заболеваемости**

**1. Мониторинг здоровья:**

- осмотр детей специалистами

- осмотр детей медицинским персоналом ДОУ

- мониторинг выполнения оздоровительных мероприятий в течение месяца

- мониторинг заболеваемости детей

**2. Рациональная организация двигательной активности:**

- ежедневные  циклы физкультурных занятий

- гимнастика после сна

- обязательные ежедневные прогулки

- самостоятельная двигательная активность детей

- обязательное проведение утренней гимнастики, физкультминуток

**3. Система закаливания:**

- обширное умывание

- ходьба по «дорожкам здоровья»

- мытье ног

- полоскание рта

-воздушные ванны в облегченной одежде

- гимнастика  и физкультурные занятия на свежем воздухе в теплое время года,

-посещение бассейн

**4. Лечебно-профилактическая работа:**

- постоянный контроль за осанкой

-контроль за нагрузками для переболевших детей

- подбор мебели в соответствии с ростом

- рациональное питание

- использование фитонцидов

- кварцевание помещений

- витаминизация третьего блюда

-приём витаминов

**5. Использование нетрадиционного оздоровления:**

- игровой массаж

- пальчиковая гимнастика

- дыхательная гимнастика

- хождение по «дорожкам здоровья»

-аромопрофилактика

**6. Психогигиенические мероприятия:**

- релаксация

- элементы музыкотерапии (музыка сопровождает режимные моменты)

- обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ

**7. Система работы с родителями:**

- оказание консультативной помощи родителям   по вопросам сохранения здоровья

- открытые показы занятий с использованием оздоравливающих технологий

-участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ

**Оздоровительные мероприятия**

I    Строгое соблюдение режима дня:

* Отработка вариантов режима в теплое и холодное время года
* Полноценный дневной сон
* Прогулка
* Уменьшение продолжительности учебного процесса

II  Строгое соблюдение санитарно-эпидемиологического режима:

* Влажная уборка помещений
* Проветривание
* Кварцевание

III  Индивидуальный подход к детям   с учетом:

* Выявленной патологии педиатром и др. специалистом
* Индивидуальных особенностей организма
* Влияния факторов, способствующих частым заболеваниям

VI  Физическая культура:

* С элементами дыхательной гимнастики
* Утренняя гимнастика
* Занятия на улице с элементами подвижных игр

V  Развитие моторики  /  Массаж:

* Игровой массаж
* Пальчиковая гимнастика

VI  Основы закаливающих мероприятий:

* Соответствующая одежда для улицы
* Длительное пребывание на свежем воздухе
* Воздушные и солнечные ванны летом
* Полоскание горла
* Дыхательная гимнастика
* Посещение бассейна

VII   Аромотерапия   /  Музыкотерапия (во время режимных моментов)

VIII    Лечебные мероприятия:

* Витаминотерапия
* Приём адаптогенов

IX  Профилактика:

* Плоскостопия
* Нарушений осанки
* Нарушений зрения

***Мероприятия:***

- гимнастика для глаз - Ходьба по «Дорожке здоровья» и т.д.

X   Внедрение сезонных курсов общеукрепляющей терапии.

**Оздоровительные и профилактические мероприятия:**

1. Профилактика нарушений осанки, плоскостопия: ходьба по «Дорожкам здоровья», занятия на тренажерах и т.д.

2. Дыхательная гимнастика, посещение бассейна

3. Витаминизация

4. Профилактика простудных заболеваний: приём дибазола, чесночные букетики, оксолиновая мазь

5. Фитопрофилактика

6. Закаливание: полоскание рта, мытье рук, ног прохладной водой и тд.

7. Аромотерапия

8. Игровой массаж

**Оздоровительные мероприятия**

**для детей, часто болеющих острыми респираторными заболеваниями**

Создание оптимальных  санитарно-гигиенических условий.

Щадящий индивидуальный режим.

Рациональное питание с обогащением пищи витаминами.

Прием витаминов и фитонцидов.

Физическое воспитание в объеме программы с обеспечением индивидуального подхода.

Использование элементов дыхательной гимнастики при проведении утренней гимнастики, физкультурных занятий, физических упражнений после дневного сна.

Обязательное включение физических упражнений  с произношением звуков и слогов на выдохе и вдохе, дыхание носом – вдох и выдох и др.

Закаливание – обеспечение рационального сочетания температуры воздуха и одежды  ребенка, достаточное пребывание детей на воздухе, рациональная организация сна.

**Требования к проведению закаливания:**

- Учет индивидуальных особенностей ребенка

- Положительные реакции ребёнка на закаливание

- Непрерывность закаливания

- Наблюдение  медперсонала за ответными реакциями, постоянные консультации с педиатром

- Согласие родителей

**Основные направления  деятельности сотрудников ДОУ по сохранению здоровья детей:**

* Рациональная организация внутреннего  пространства в соответствии с требованиями СанПиНов.
* Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу.
* Организация рационального питания и витаминизация воспитанников.
* Дифференцированный подход к детям в соответствии с их индивидуальными особенностями, здоровьем.
* Система работы по формированию здорового образа жизни, воспитанию потребности в постоянном физическом самосовершенствовании.

**Организации работы по формированию у детей представлений и навыков здорового образа жизни строится на основе падагогики сотрудничества**

|  |  |
| --- | --- |
| **Педагоги -**     Изучение программ, инновации                     Планирование работы с детьми                     Оборудование предметно-развивающей среды | **Семья -** Анкетирование      Родительские собрания      Консультации      Совместная работа |

**Направления работы с детьми по профилактике заболеваемости**

**Рациональная организация двигательной активности:**

- ежедневные  циклы физкультурных занятий

- гимнастика после сна

- обязательные ежедневные прогулки

- самостоятельная двигательная активность детей

- обязательное проведение утренней гимнастики, физкультминуток

**Система закаливания:**

- обширное умывание

- ходьба по «дорожкам здоровья»

- мытье ног

- полоскание рта

-воздушные ванны в облегченной одежде

- гимнастика  и физкультурные занятия на свежем воздухе в теплое время года,

-посещение бассейна

**Профилактическая работа:**

- постоянный контроль за осанкой

-контроль за нагрузками для переболевших детей

- подбор мебели в соответствии с ростом

- использование фитонцидов

- кварцевание помещений

-приём витаминов

**Использование нетрадиционного оздоровления:**

- игровой массаж

- пальчиковая гимнастика

- дыхательная гимнастика

- хождение по «дорожкам здоровья»

-аромопрофилактика

**Психогигиенические мероприятия:**

- релаксация

- элементы музыкотерапии (музыка сопровождает режимные моменты)

- обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ

**Система работы с родителями:**

- оказание консультативной помощи родителям   по вопросам сохранения здоровья

- открытые показы занятий с использованием оздоравливающих технологий

- участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ