**Система коррекционно-оздоровительных мероприятий с детьми.**

***Профилактика.***

Точечный массаж по методу Уманской.

Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий.

Комплексы по профилактике плоскостопия.

Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек.

Дыхательная гимнастика.

Снятие умственной усталости во время занятий ( физминутки, релаксационные паузы, массаж ушных раковин).

Прогулки + динамический час.

Закаливание.

Сон без маек.

Ходьба босиком.

Полоскание полости рта.

Обширное умывание.

Рижский метод закаливания ( топтание по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе ).

Оптимальный двигательный режим .

*Коррекция.*

Упражнения на коррекцию плоскостопия.

*Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ.*

Лук, чеснок.

Полоскание полости рта чесночным настоем перед прогулкой (1.10-1.05.).

Профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах полости рта.

*Методические рекомендации.*

Применять как лекарственное средство , которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ.

Полоскать горло, кому необходимо можно капать в нос.

Применять с 1 октября по 30 апреля ежедневно после занятий, перед выходом на прогулку.

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам:

*Группы раннего возраста*

Прием детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей .

Утренняя гимнастика 8.10

Точечный массаж в игровой форме.

Постепенное обучение полосканию рта.

Прогулка: дневная 10.00 - 11.10, вечерняя 17.30 - 18.30.

Оптимальный двигательный режим.

«Чесночные» киндеры (с октября по апрель).

Фитонциды (лук, чеснок).

Сон без маек и подушек.

Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна.

Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой дорожке, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия.

*2 младшая группа*

Прием детей на улице (при температуре -15)

Утренняя гимнастика 8.15

Точечный массаж по методике Уманской до и после завтрака.

Полоскание рта после завтрака, обеда и ужина .Постепенное обучение чистки зубов.

Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.

Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.

Прогулка: дневная 10.30 - 11.40, вечерняя 17.45 - 18.30.

Оптимальный двигательный режим.

«Чесночные» киндеры (с октября по апрель).

Фитонциды (лук, чеснок).

Сон без маек и подушек.

Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна.

Закаливание: рижский метод.

Упражнения на профилактику плоскостопия +индивидуальная работа по коррекции плоскостопии и уплощения стопы ( 3 квартал).

Элементы обширного умывания.

*Средняя группа*

Прием детей на улице (при температуре -15)

Утренняя гимнастика (с мая по октябрь на улице, с октября по апрель в зале).

Точечный массаж по методике Уманской до завтрака с бальзамом «Звездочка»

Полоскание рта после обеда и ужина . Чистки зубов после завтрака.

Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.

Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.

Прогулка: дневная 10.15 - 11.50, вечерняя 17.30 - 18.30.

Оптимальный двигательный режим.

«Чесночные» киндеры.

Фитонциды (лук, чеснок).

Сон без маек и подушек.

Дыхательная гимнастика.

Закаливание: рижский метод.

Упражнения на профилактику плоскостопия +индивидуальная работа по коррекции плоскостопии и уплощения стопы.

Обширное умывание, ходьба босиком.

*Старший дошкольный возраст.*

Прием детей на улице (при температуре до -15 , - 18)

Утренняя гимнастика (с мая по октябрь на улице, с октября по апрель в зале по графику).

Точечный массаж по методике Уманской до завтрака с бальзамом «Звездочка»

Полоскание рта после обеда и ужина . Чистки зубов после завтрака.

Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.

Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.

Прогулка: утренняя 7.00 -8.00, дневная 10.45 - 12.10, вечерняя 17.45 - 18.30.

Оптимальный двигательный режим.

«Чесночные» киндеры.

Фитонциды (лук, чеснок).

Сон без маек и подушек.

Дыхательная гимнастика в кроватях.

Закаливание: рижский метод.

Упражнения на профилактику плоскостопия +индивидуальная работа по коррекции плоскостопии и уплощения стопы.

Обширное умывание, ходьба босиком.