

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 65 комбинированного вида
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
«Солнышко»

КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

(Приложение к Основной образовательной
программе дошкольного образования
ГБДОУ детского сада № 65 «Солнышко»)

Санкт-Петербург

<p align="center">Стандартные профилактические мероприятия</p> <p>Исполнители: воспитатель, инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, медсестра, помощник воспитателя, повар</p>	<p align="center">Индивидуальные профилактические мероприятия</p> <p>Исполнители: врач, медсестра, повар, инструктор по физкультуре</p>
<i>I. Обеспечение экологической безопасности</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Санация воздуха в групповых помещениях с помощью облучателя бактерицидного настенного 2. Санация и ионизация воздуха в групповых помещениях с помощью очистителей воздуха «Супер-плюс» 3. Соблюдение санитарных требований по уборке помещений 4. Соблюдение режима пребывания на солнце 	
<i>II. Диета</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Стандартная диета, соответствующая нормативным требованиям 	Гипоаллергическая диета
<i>III. Физкультура</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Тренирующие общеразвивающие занятия: <ul style="list-style-type: none"> - физкультурные занятия - утренняя гимнастика - физкультминутки - подвижные игры и физкультурные упражнения на прогулке - спортивные упражнения - физкультурные праздники и дни здоровья 2. Физкультура с элементами коррекционной гимнастики для профилактики и коррекции отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата 3. Целенаправленные гимнастические комплексы <ul style="list-style-type: none"> - для нормализации пищеварительной системы - комплекс дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста - комплекс дыхательной гимнастики для детей раннего возраста - «пальчиковая гимнастика» - упражнения для развития носового дыхания 	Коррекционная физкультура по индивидуальным показаниям
<i>IV. Закаливание</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Мероприятия, осуществляемые в повседневном режиме дня <ul style="list-style-type: none"> - поддержание температуры воздуха в помещении в пределах нормы - регулярное угловое проветривание помещения в присутствии детей - сквозное проветривание группового помещения (в отсутствии детей) не реже 5-6 раз в день - воздействие пульсирующего микроклимата за счет перепадов температуры воздуха в групповой, спальной, 	

<p>физкультурном зале и других помещениях</p> <ul style="list-style-type: none"> - одежда детей, обеспечивающая тепловой комфорт - частичные воздушные ванны в облегченной одежде в группе - воздушные ванны при переодевании (3-10 минут во время подготовки ко сну, после сна) - проведение физкультурных занятий в спортивной форме при температуре воздуха в зале 19-20°C - прогулки (4 – 4,5 часа) в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность ребенка - дневной сон детей без пижам, ночных рубашек и маек - сон детей в помещении с открытыми фрамугами - ежедневные гигиенические процедуры – умывание, мытье рук до локтя, шеи <p>2. Специальные методы закаливания</p> <p>Местные воздушные процедуры</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по «тренажерным путям» <p>Местные водные процедуры</p> <ul style="list-style-type: none"> - гидромассажная дорожка «Ручеек» - полоскание рта и горла водой комнатной температуры 	
<i>V. Стоматологическая профилактика</i>	
<p>1. Гигиена полости рта</p> <ul style="list-style-type: none"> - полоскание рта после еды 	
<i>VI. Повышение неспецифической резистентности организма</i>	
<p>1. Фитотерапия</p> <ul style="list-style-type: none"> - фиточай (витаминный, успокоительный) - сироп шиповника <p>2. Медикаментозные средства (поливитаминные препараты)</p> <p>3. Адаптогены</p> <p>4. Профилактика ЛОР заболеваний: полоскание полости рта и носоглотки</p> <ul style="list-style-type: none"> - физиологическим раствором соли (0,9% NaCl) <p>5. Профилактика ОРВИ, гриппа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - смазывание носовых ходов 0,25% оксолиновой мазью - использование фитонцидов (лук, чеснок) <p>6. Физио- и рефлексотерапия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «тренажерный путь» в группах - элементы самомассажа - фитоаэроионизация <p>7. Нормализация функций центральной нервной системы</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдение режима дня - музыкопрофилактика <p>8. Соблюдение санитарно-гигиенических условий</p> <ul style="list-style-type: none"> - температура - освещенность 	<p>Нормализация функций ЦНС</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные гибкие режимы дня
<i>VII. Вакциноterapia и вакцинопрофилактика</i>	
	<p>Вакцинация, согласно Национального календаря проф. прививок</p>

VIII. Нормализация психологического климата

<ol style="list-style-type: none">1. Организация периода адаптации2. Духовное и нравственное воспитание детей3. Создание психологического комфорта в построении развивающей среды4. Музыкапрофилактика	<ol style="list-style-type: none">1. Психологическая коррекция (педагог-психолог)2. Использование вариативных режимов
---	--

IX. Санпросвет работа

<ol style="list-style-type: none">1. Выступления на родительских собраниях2. Консультации для родителей по внедрению полученных ребенком навыков здорового образа жизни3. Консультации для персонала по организации оздоровительной работы в ДОУ4. Совместная образовательная деятельность с детьми5. Вечера спортивного досуга «Мама, папа и я – спортивная семья»6. Проведение дней здоровья7. Размещение материалов на информационных стендах учреждения и сайте ДОУ	<ol style="list-style-type: none">1. Индивидуальные консультации ребенка и родителей по особенностям оздоровления ребенка и семьи2. Индивидуальные беседы с детьми8. Индивидуальные консультации персонала
---	--

Взаимодействие медицинского и педагогического персонала в ходе реализации комплекса оздоровительных мероприятий

Медицинский персонал	Направления работы	Педагогический персонал
<i>Обеспечение экологической безопасности</i>		
<p>1. Проведение инструктажа, контроль за выполнением СанПиН 2.4.1.3049-13</p> <p>2. Обеспечение инструкциями по эксплуатации очистителя-ионизатора воздуха «Супер-плюс», облучателя бактерицидного настенного, соблюдения санэпид режима. Оформление «листов здоровья»</p>		<p>1. Соблюдение требований СанПиН 2.4.1.3049-13</p> <p>2. Выполнение инструкции по эксплуатации очистителя-ионизатора воздуха «Супер-плюс», облучателя бактерицидного настенного.</p> <p>3. Выполнение рекомендаций врача в «листах здоровья»</p>
<i>Диета</i>		
<p>1. Предоставление на группы списка детей, нуждающихся в коррекции питания (аллергостол, индивидуальные ограничения) Контроль организации питания</p>		<p>1. Организация питания детей с соблюдением гигиенических требований согласно режиму дня и рекомендациям мед.персонала</p>
<i>Физкультура</i>		
<p>1. Обеспечение инструкциями по проведению целенаправленных гимнастических комплексов, здоровьесберегающих технологий, контроль за их проведением</p> <p>2. Распределение детей на физкультурные группы в зависимости от состояния здоровья, информирование через «листы здоровья» и на медико-психолого-педагогических совещаниях</p> <p>3. Контроль за проведением физкультурных занятий</p> <p>4. Контроль за организацией двигательного режима в течение дня.</p>		<p>1. Проведение в режиме дня целенаправленных гимнастических комплексов. Использование здоровьесберегающих технологий</p> <p>2. Проведение физкультурных занятий с учетом рекомендаций мед.персонала</p> <p>3. Организация двигательного режима в течение дня (утренняя гимнастика, физминутки, динамические паузы, игры малой подвижности, подвижные игры на прогулке и др.)</p>
<i>Закаливание</i>		
<p>1. Обеспечение инструкциями по проведению закаливающих процедур, контроль за их проведением</p> <p>2. Информирование педагогов об индивидуальном подходе при закаливании через «листы здоровья» и на медико-психолого-педагогических совещаниях</p>		<p>1. Обучение воспитанников и проведение закаливающих процедур в режиме дня с учетом рекомендаций медперсонала</p> <p>2. Оснащение группы оборудованием для проведения закаливающих процедур</p> <p>3. Информирование родителей, сбор письменного согласия на проведение процедур</p>
<i>Стоматологическая профилактика</i>		
<p>1. Информирование воспитателей о результатах осмотра врача-стоматолога</p> <p>2. Обеспечение инструкциями по проведению профилактических</p>		<p>1. Обучение воспитанников и проведение процедуры полоскания рта после еды (с 4-х летнего возраста)</p>

мероприятий	
<i>Повышение неспецифической резистентности организма детей</i>	
<p>1. Обеспечение инструкциями по проведению мероприятий, повышающих неспецифическую резистентность организма детей, контроль за их проведением</p> <p>2. Приготовление фиточаев (настоев), растворов для полоскания горла, проведение физиопроцедур</p>	<p>1. Обучение воспитанников и проведение в режиме дня мероприятий, повышающих неспецифическую резистентность организма детей</p> <p>2. Оснащение оборудованием для проведения мероприятий, повышающих неспецифическую резистентность организма детей</p> <p>3. Информирование родителей, сбор письменного согласия на проведение процедур</p>
<i>Вакцинопрофилактика</i>	
<p>1. Проведение вакцинации детей, согласно Национального календаря профилактических прививок</p>	<p>1. Помощь медперсоналу в организации вакцинации детей</p>
<i>Нормализация психологического климата</i>	
<p>1. Рекомендации педагогам по организации адаптации к посещению детского сада с учетом состояния здоровья детей</p> <p>2. Проведение процедур, облегчающих течение адаптации детей к детскому саду</p> <p>3. Обеспечение инструкциями по проведению мероприятий для нормализации психологического климата</p>	<p>1. Выполнение рекомендаций по поддержке ребенка в период адаптации к детскому саду</p> <p>2. Использование вариативных режимов дня</p> <p>3. Создание психологического комфорта для каждого ребенка группы</p> <p>4. Создание развивающей среды</p> <p>5. Включение музыкапрофилактики в режимные моменты</p> <p>6. Ведение «листа адаптации» (ранний возраст)</p>
<i>Санпросвет работа</i>	
<p>1. Обеспечение информационным материалом по здоровому образу жизни, оздоровлению и т.д.</p> <p>2. Проведение консультаций по организации оздоровительной работы</p> <p>3. Участие в совместной образовательной деятельности по формированию здорового образа жизни</p>	<p>1. Использование предоставленного информационного материала в работе с детьми и семьей</p> <p>2. Организация совместной образовательной деятельности по привлечению детей и семей к здоровому образу жизни</p>

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Использование очистителя – ионизатора воздуха «Супер – плюс»

Показания	<ul style="list-style-type: none">• Профилактика ОРЗ, ОРВИ, гриппа• Заболевания органов дыхания (бронхиальная астма, трахеит, бронхит)• Заболевания ЛОР – органов (синусит, ринит, ларингит)• Аллергия, неврастения, переутомление, расстройства сна
Противопоказания	<ul style="list-style-type: none">• Нет
Оборудование	<ul style="list-style-type: none">• воздухоочиститель электронный «Супер – плюс»
Механизм действия	<ul style="list-style-type: none">• Обеззараживает и очищает воздух в помещении от мелкой бытовой пыли и мельчайших частиц аэрозоля (пыльца растений, споры, вирусы, бактерии и другие вредные для организма ребенка вещества)• Ионизирует (обогащает легкими отрицательными аэроионами) и озонирует в рекомендуемых микроконцентрациях воздух в помещении
Условия проведения	<ul style="list-style-type: none">• Рабочее положение прибора – вертикальное• Навешивается на стену помещения на высоте 1,5 м от пола• Включается путем вставления вилки прибора в розетку и нажатия рычага блока управления• 1 раз в неделю кассета прибора очищается от осевшей пыли путем промывания при помощи щетки под струей проточной воды, затем тщательно высушивается
Техника проведения	<ul style="list-style-type: none">• Прибор должен работать постоянно (включается в начале рабочего дня, выключается в конце рабочего дня)• Прибор включить в розетку и нажать рычаг блока управления• Режимы работы (регулируются рычагом блока управления):<ul style="list-style-type: none">- номинальный режим (горит зеленый светодиод) – включается в присутствии детей- ускоренный режим (горят красный и зеленый светодиоды) – включается при отсутствии детей и повышенной загрязненности воздуха

Использование облучателя бактерицидного настенного

Показания	<ul style="list-style-type: none">• Обеззараживание воздуха помещения• Профилактика ОРЗ, ОРВИ, гриппа, инфекционных заболеваний
Противопоказания	<ul style="list-style-type: none">• Запрещено включать прибор в присутствии людей
Оборудование	<ul style="list-style-type: none">• Облучатель бактерицидный настенный ОБН – 150
Механизм действия	<ul style="list-style-type: none">• Бактерицидные лампы излучают ультрафиолетовые лучи с длиной волн близкой к максимуму бактерицидного действия лучистой энергии• Используется экранизированная лампа, облучающая в помещении верхние слои воздуха, нижние слои воздуха обеззараживаются за счет конвекции
Условия проведения	<ul style="list-style-type: none">• Лампа устанавливается на стене на высоте от пола – 2 метра и расстоянии от места включения не менее 3 метров• Перед каждым включением прибора лампа протирается сухой ветошью, а 1 раз в неделю – этиловым спиртом
Техника проведения	<ul style="list-style-type: none">• Прибор включается в сеть переменного тока• Прибор включается в отсутствие людей 2 – 3 раза в день: начало рабочего дня, утренняя прогулка, конец рабочего дня• Время работы прибора 10 – 15 минут• После отключения прибора помещение проветрить, провести влажную уборку

Музыкапрофилактика

Показания	<ul style="list-style-type: none">• Нормализация ЦНС• Период адаптации• Переход от бодрствования ко сну и наоборот
Противопоказания	<ul style="list-style-type: none">• Индивидуальная непереносимость звука
Оборудование	<ul style="list-style-type: none">• Магнитофон• Кассеты, диски с набором мелодий (бодрящих, успокаивающих)
Механизм действия	<ul style="list-style-type: none">• Звук – вибрация. Сигнал о звуке через органы слуха попадает в головной мозг, возбуждая его определенные зоны. Так как все функции организма связаны с мозгом, то изменения, происходящие в нем при таком возбуждении, начинают влиять на все физиологические процессы. Успокаивающее действие оказывают тихие, монотонные мелодии, звуки шелеста, рокоты моря. Мажорная музыка бодрит, увеличивает работоспособность, влияет на ритмы дыхания и сердцебиения.
Условия проведения	<ul style="list-style-type: none">• Проводится воспитателями в группе, спальне• Включается в режимные моменты группы:<ul style="list-style-type: none">- утром при приеме детей в группу- утренняя зарядка, физкультминутки- перед сном (дневным)- после сна (дневного)- при необходимости переключить детей с одного вида деятельности на другой
Техника проведения	<ul style="list-style-type: none">• Включить магнитофон с необходимой по режимным моментам мелодией (успокаивающей, бодрящей) на 5 – 15 минут

Приём витаминного фиточая (2% - 3% настоя)

Показания	<ul style="list-style-type: none">• Профилактика гиповитаминозов• Укрепление общего иммунитета• Повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды
Противопоказания	<ul style="list-style-type: none">• Индивидуальная непереносимость компонентов сбора
Оборудование	<ul style="list-style-type: none">• Сбор витаминный. Состав: плоды шиповника плоды рябины• Термос, сито• Индивидуальные кружки
Механизм действия	<ul style="list-style-type: none">• Нормализует обмен веществ в тканях• Нейтрализует токсины• Нормализует обмен белков, жиров, углеводов• Укрепляет целостность сосудов, влияет на формирование зубов, качество волос и ногтей, состояние слизистых оболочек и кожи, клеток крови• Усиливает регенерацию тканей и синтез гормонов• Повышает неспецифическую резистентность организма• Обладает лёгким диуретическим действием
Условия проведения	<ul style="list-style-type: none">• Готовится медицинским персоналом вечером<ul style="list-style-type: none">- для детей раннего возраста дозировка – 2 столовые ложки сбора (20г) на 1 литр кипятка- для детей дошкольного возраста дозировка - 3 столовые ложки сбора (30г) на 1 литр кипятка• Сбор высыпать в термос и залить 1 литром крутого кипятка, на следующий день дать выпить детям в теплом виде• Настой в термосе хранить не более 1 суток• 2 – 3 курса в год• Курс – 3 – 4 недели• Приём рекомендован после еды, но в режиме дня оптимально – после утренней прогулки
Техника проведения	<ul style="list-style-type: none">• Настой из термоса процедить через сито в ёмкость, разлить по индивидуальным кружкам в объёме 1/3 кружки, дать выпить ребёнку в тёплом виде

Приём успокоительного фиточая (2% настоя)

Показания	<ul style="list-style-type: none">• Период адаптации• Период зимней астенизации• Повышенная нервная возбудимость, нарушение сна
Противопоказания	<ul style="list-style-type: none">• Индивидуальная непереносимость к компонентам сбора
Оборудование	<ul style="list-style-type: none">• Сбор успокоительный № 3. Состав: корневища с корнями валерианы, трава донника, трава чабреца, трава душицы, трава пустырника• Термос, сито• Индивидуальные кружки
Механизм действия	<ul style="list-style-type: none">• Нормализует обмен веществ в тканях• Нейтрализует токсины• Нормализует обмен белков, жиров, углеводов• Укрепляет целостность сосудов, влияет на формирование зубов, качество волос и ногтей, состояние слизистых оболочек и кожи, клеток крови• Усиливает регенерацию тканей и синтез гормонов• Повышает неспецифическую резистентность организма• Обладает лёгким диуретическим действием
Условия проведения	<ul style="list-style-type: none">• Готовится медицинским персоналом вечером<ul style="list-style-type: none">- для детей раннего возраста дозировка – 2 столовые ложки сбора (20г) на 1 литр кипятка- для детей дошкольного возраста дозировка - 3 столовые ложки сбора (30г) на 1 литр кипятка• Сбор высыпать в термос и залить 1 литром крутого кипятка, на следующий день дать выпить детям в теплом виде• Настой в термосе хранить не более 1 суток• 2 – 3 курса в год• Курс – 3 – 4 недели• Приём рекомендован после еды, но в режиме дня оптимально – после утренней прогулки
Техника проведения	<ul style="list-style-type: none">• Настой из термоса процедить через сито в ёмкость, разлить по индивидуальным кружкам в объёме 1/3 кружки, дать выпить ребёнку в тёплом виде

Приём сиропа шиповника

Показания	<ul style="list-style-type: none">• Укрепление иммунитета• Повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды
Противопоказания	<ul style="list-style-type: none">• Индивидуальная непереносимость компонентов сиропа
Оборудование	<ul style="list-style-type: none">• Флакон с сиропом шиповника• Индивидуальные кружки
Механизм действия	<ul style="list-style-type: none">• Нормализует обмен веществ в тканях• Нейтрализует токсины• Стимулирует функцию желёз внутренней секреции и кроветворных органов• Повышает неспецифическую резистентность организма
Условия проведения	<ul style="list-style-type: none">• 2 – 3 курса в год• Курс – 3 – 4 недели• По 1 чайной ложке в день• Приём рекомендован во время еды, в режиме дня оптимально – после утренней прогулки
Техника проведения	<ul style="list-style-type: none">• 1 чайную ложку сиропа развести в кипяченой воде комнатной температуры в объёме 1/4 - 1/3 кружки, дать выпить ребёнку

Приём драже «Ревит»

Показания	<ul style="list-style-type: none">• Профилактика гиповитаминозов• Укрепление иммунитета• Повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды
Противопоказания	<ul style="list-style-type: none">• Индивидуальная непереносимость компонентов драже «Ревит»
Оборудование	<ul style="list-style-type: none">• Упаковка с драже «Ревит»
Механизм действия	<ul style="list-style-type: none">• Нормализует обмен веществ в тканях• Нейтрализует токсины• Нормализует обмен белков, жиров, углеводов• Усиливает регенерацию тканей• Повышает устойчивость нервной системы• Укрепляет целостность сосудов, влияет на формирование зубов, качество волос и ногтей, состояние слизистых оболочек и кожи, клеток крови
Условия проведения	<ul style="list-style-type: none">• 2 – 3 курса в год• Курс – 3 – 4 недели• Приём по 1 драже в день• Приём во время или после еды
Техника проведения	<ul style="list-style-type: none">• После еды воспитатель даёт ребёнку 1 драже «Ревит» для приёма внутрь

Приём адаптогенов (экстракт элеутерококка жидкий)

Показания	<ul style="list-style-type: none">• Профилактика ОРЗ, ОРВИ• Астеническое состояние• Сглаживание адаптации организма к изменениям факторов окружающей среды
Противопоказания	<ul style="list-style-type: none">• Повышенная нервная возбудимость, гипердинамический синдром, гипертензионно-гидроцефальный синдром• Повышенная чувствительность к компонентам препарата
Оборудование	<ul style="list-style-type: none">• Флакон с адаптогеном• Пипетка• Индивидуальные кружки
Механизм действия	<ul style="list-style-type: none">• Активирует выработку интерферона и других факторов неспецифической защиты• Оптимизирует процессы обмена веществ в тканях• Стимулирует деятельность ЦНС• Оказывает общетонизирующее действие
Условия проведения	<ul style="list-style-type: none">• 2 – 3 курса в год (поздняя осень, зима, ранняя весна)• Курс – 3 – 4 недели• Дозировка - 1 капля на год жизни ребёнка• Приём – в первую половину дня• Приём - до еды, в режиме дня оптимально – после утренней прогулки
Техника проведения	<ul style="list-style-type: none">• Налить в индивидуальные кружки 1/3 объёма кипячёной воды комнатной температуры• В каждую кружку накапать адаптоген в возрастной дозировке (1 капля на год жизни)• Дать выпить ребёнку

Приём адаптогенов седативного действия (настойка валерианы)

Показания	<ul style="list-style-type: none">• Период адаптации• Повышенная нервная возбудимость• Нарушение сна, вегетососудистая дистония
Противопоказания	<ul style="list-style-type: none">• Индивидуальная непереносимость компонентов настойки
Оборудование	<ul style="list-style-type: none">• Флакон с адаптогеном• Пипетка• Индивидуальные кружки
Механизм действия	<ul style="list-style-type: none">• Обладает седативным и спазмолитическим действием• Седативный эффект наступает медленно, но он достаточно стабилен• Облегчает наступление естественного сна
Условия проведения	<ul style="list-style-type: none">• Период адаптации• Период приёма адаптогенов тонизирующего действия при наличии противопоказаний к их приёму• Приём в режиме дня – после утренней прогулки• Приём - до еды, в режиме дня оптимально – после утренней прогулки• Дозировка - 1 капля на год жизни ребёнка
Техника проведения	<ul style="list-style-type: none">• Налить в индивидуальные кружки 1/3 объёма кипячёной воды комнатной температуры• В каждую кружку накапать адаптоген в возрастной дозировке (1 капля на год жизни)• Дать выпить ребёнку

Приём успокоительного фиточая (2% настоя)

Показания	<ul style="list-style-type: none">• Период адаптации• Период зимней астенизации• Повышенная нервная возбудимость, нарушение сна
Противопоказания	<ul style="list-style-type: none">• Индивидуальная непереносимость к компонентам сбора
Оборудование	<ul style="list-style-type: none">• Сбор успокоительный № 3. Состав: корневища с корнями валерианы, трава донника, трава чабреца, трава душицы, трава пустырника• Термос, сито• Индивидуальные кружки
Механизм действия	<ul style="list-style-type: none">• Успокаивающее действие
Условия проведения	<ul style="list-style-type: none">• Готовится медицинским персоналом вечером. Дозировка: 2 столовые ложки сбора (20г) на 1 литр кипятка• Сбор высыпать в термос и залить 1 литром крутого кипятка, на следующий день дать выпить детям в тёплом виде• Настой в термосе хранить не более 1 суток• Курс 3 – 4 недели• Приём рекомендован после еды, но в режиме дня оптимально – после утренней прогулки
Техника проведения	<ul style="list-style-type: none">• Настой из термоса процедить через сито в ёмкость, разлить по индивидуальным кружкам в объёме 1/3 кружки• Дать выпить ребёнку в тёплом виде

Использование фитонцидов (лук, чеснок)

Показания	<ul style="list-style-type: none">• Профилактика ОРЗ, ОРВИ, гриппа
Противопоказания	<ul style="list-style-type: none">• Индивидуальная непереносимость
Оборудование	<ul style="list-style-type: none">• Лук, чеснок• Блюдца• «Кулончики» - маленькие коробочки с отверстиями
Механизм действия	<ul style="list-style-type: none">• Оказывает бактерицидное и бактериостатическое действие на микробы, находящиеся на поверхности слизистой оболочки верхних дыхательных путей• Активизируют мерцательные движения ресничек эпителия слизистой оболочки верхних дыхательных путей• Активизирует выработку факторов неспецифической защиты слизистой оболочки верхних дыхательных путей
Условия проведения	<ul style="list-style-type: none">• В период подъёма заболеваемости ОРВИ, ОРЗ, гриппом• Смена фитонцидов на блюдах и в «кулончиках» осуществляется 2 раза в день (утром к приходу детей в группу, после тихого часа)
Техника проведения	<ul style="list-style-type: none">• ¼ головки луковицы или зубец чеснока мелко нарезать, положить на блюдце. Блюдца с нарезанным луком или чесноком расставить в помещениях группы• Мелко нарезать лук или чеснок, положить в «кулончик», повесить на шею ребёнка

Гидромассажная дорожка «Ручеек»

Показания	<ul style="list-style-type: none"> • Укрепление иммунитета • Профилактика ОРЗ, ОРВИ • Функциональные расстройства ЦНС, внутренних органов • Формирование нормальной стопы
Противопоказания	<ul style="list-style-type: none"> • Острые заболевания • Обострение хронических заболеваний • Воспалительные и грибковые изменения на стопах • Период реконвалесценции (2 недели после острых заболеваний органов дыхания и мочевыводящих путей)
Оборудование	<ul style="list-style-type: none"> • Специально оборудованное помещение • «чаша» 1,5×3,0×0,33(м); по периметру на высоте 0,23 расположена труба для водопроводной воды (диаметр 0,015м), в которой сделаны отверстия для выхода воды на расстоянии 0,15м друг от друга • Подача воды регулируется водопроводным краном-смесителем • Отток воды осуществляется через слив • На дно «чаши» положена «колючая» резиновая дорожка • Индивидуальные ножные полотенца
Механизм действия	<ul style="list-style-type: none"> • Воздействие воды (химическое, механическое, температурное) и механическое воздействие «колючей дорожки на рефлексогенные зоны стопы нормализует работу внутренних органов и систем, в т.ч. и ЦНС • Воздействие воды (химическое, температурное) на рецепторы кожи нижних конечностей способствует приспособлению организма к перепадам температур, влажности, является одним из способов закаливания • Механическое воздействие на мышечный, связочный, костный аппарат стопы способствует укреплению свода стопы, формированию нормальной стопы
Условия проведения	<ul style="list-style-type: none"> • Проводится в присутствии воспитателя • Проводится по подгруппам 8-10 человек • Проводится по графику посещения «Ручейка» (перед занятиями ЛФК, физкультуры, перед тихим часом) • Проводится при закрытых окнах и дверях • Температура помещения +20°С и выше • Температура воды +(38 – 40)°С • Обязательна подстраховка воспитателей при входе и выходе детей с «Ручейка»
Техника проведения	<ul style="list-style-type: none"> • Воспитатель включением крана-смесителя доводит температуру воды, выходящую из отверстий трубы до +(38 – 40)°С • Дети по подгруппам снимают обувь и босыми ногами заходят на «Ручеек» • В течение 5 минут дети ходят по периметру по «колючей» дорожке, в это время вода тонкими струйками обливает детям стопы и 1/3 голени • По окончании процедуры дети выходят из «Ручейка», тщательно вытирают ноги ножным полотенцем, одевают обувь.

Полоскание полости рта кипячёной водой комнатной температуры

Показания	<ul style="list-style-type: none">• Профилактика кариеса, стоматита• Укрепление иммунитета• Профилактика ОРЗ, ОРВИ• Развитие речевого аппарата
Противопоказания	-
Оборудование	<ul style="list-style-type: none">• Индивидуальные кружки
Механизм действия	<ul style="list-style-type: none">• Смывание с зубов и языка остатков пищи препятствует размножению болезнетворных бактерий в полости рта• Является одним из способов закаливания. Воздействие воды (температурное) на рецепторы слизистой полости рта способствует приспособлению организма к перепадам температур• Механическое воздействие воды на стенки ротовой полости, язык стимулирует развитие речевого аппарата
Условия проведения	<ul style="list-style-type: none">• Организуется персоналом группы• Проводится с возраста 2 – 3 лет ежедневно• Проводится после каждого приёма пищи в умывальной• Используется кипячёная вода комнатной температуры
Техника проведения	<ul style="list-style-type: none">• Ребёнок набирает воду в рот, прополаскивает и сплёвывает её в раковину. Для детей раннего возраста (2 – 3 года) воду можно сплёвывать в тазик• Процедура повторяется 3 – 4 раза• Для проведения процедуры вода наливается в индивидуальную кружку ребёнка в объёме 1/3 кружки

Полоскание горла физ. раствором

Показания	<ul style="list-style-type: none">• Профилактика ОРЗ, ангин• Профилактика ЛОР – заболеваний (аденоидит, тонзиллит)• Функциональные расстройства ЦНС• Развитие речевого аппарата
Противопоказания	<ul style="list-style-type: none">• Пороки развития, органическое поражение носоглотки
Оборудование	<ul style="list-style-type: none">• Индивидуальные кружки• Ёмкость для физ. раствора (0,9% NaCl)
Механизм действия	<ul style="list-style-type: none">• Смывание бактерий с миндалин и глоточного кольца препятствует размножению болезнетворных бактерий в горле• Механическое, температурное воздействие на слизистую миндалин и глоточного кольца стимулирует местный иммунитет, способствует приспособлению организма к перепадам температур. Является одним из способов закаливания• Воздействие (механическое, химическое, температурное) на рецепторы стенок горла нормализует ЦНС• Воздействие (механическое, химическое) на стенки горла стимулирует развитие речевого аппарата
Условия проведения	<ul style="list-style-type: none">• Организуется персоналом группы• Проводится с возраста 4 – 5 лет ежедневно• Проводится в умывальной 1 раз в день• Можно сочетать с полосканием полости рта• Проводится ежемесячно• Курс 2 недели• Физ. раствор готовится медперсоналом в специальной ёмкости
Техника проведения	<ul style="list-style-type: none">• Физ. раствор из ёмкости налить в индивидуальную кружку ребёнка в объёме 1/3 кружки• Ребёнок набирает физ. раствор в рот, запрокидывает голову и произносит звук «гр-гр-гр» («ааа») – «полощет» горло; затем возвращает голову в исходное положение и сплёвывает воду в раковину• Процедура повторяется 3 – 4 раза

Упражнения для развития носового дыхания

Показания	<ul style="list-style-type: none"> • Обучение ребёнка правильному носовому дыханию • Профилактика ОРВИ, заболеваний ЛОР-органов • Функциональные расстройства ЦНС • Профилактика нарушения речи детей
Противопоказания	-
Оборудование	-
Механизм действия	<ul style="list-style-type: none"> • Создаваемый воздушный поток выдувает болезнетворные бактерии, частички пыли, пыльцы, смущенного эпителия и т.п. из носовых ходов • Механическое воздействие создаваемого воздушного потока на слизистую носа активизирует крово- и лимфообращение, стимулирует все виды обмена веществ в ней, что приводит к: <ul style="list-style-type: none"> - нормализации работы органа - повышению местного иммунитета • Механическое воздействие создаваемого воздушного потока на биологически активные точки слизистой носа нормализует работу внутренних органов и систем, связанных с этими точками (ЦНС, лёгкое, сердце, мочевого пузырь, почки, кишечник, желудок, печень и т.д.)
Условия проведения	<ul style="list-style-type: none"> • Перед процедурой провести «туалет» носа • Процедуру проводить чистыми руками • Длительность процедуры около 5 минут • Организуется воспитателями ежедневно • Включается в режимные моменты группы: утренняя зарядка, физкультминутки, проведение самомассажа
Техника проведения	<ul style="list-style-type: none"> • Плотно закрыть рот, прижав одну ноздрю пальцем, медленно вдыхать и выдыхать воздух через другую (и наоборот) • Вдох одной ноздрей (другая прижата), выдох другой (первая прижата) • Вдох медленный ртом, толчкообразный выдох носом • Вдох и выдох через сомкнутые губы (углы рта растянуты) • Сомкнув губы, надуть щеки, после чего, прижав кулаки к щекам, медленно выдавить воздух через сжатые губы • Вдох носом. На выдохе медленно произнести звук «м-м-м»

Гимнастический миникомплекс для нормализации пищеварительной системы

Показания	<ul style="list-style-type: none"> Профилактика функциональных нарушений органов брюшной полости (желудок, кишечник, поджелудочная железа, селезёнка, почки, мочевого пузыря и т.д.)
Противопоказания	-
Оборудование	-
Механизм действия	<ul style="list-style-type: none"> Выполняемые упражнения активизируют крово- и лимфообращение, стимулируют все виды обмена веществ в органах брюшной полости, что приводит к нормализации работы этих органов Ежедневные упражнения тренируют мускулатуру брюшного пресса, кишечника, нормализуют перистальтику кишечника
Условия проведения	<ul style="list-style-type: none"> Организуется воспитателями ежедневно Проводится после дневного сна, в постели, лёжа на спине После гимнастического миникомплекса рекомендованы воздушные ванны и хождение по «тренажёрным путям»
Техника проведения	<p style="text-align: center;">Исходное положение – лежа на спине</p> <ol style="list-style-type: none"> «Потягивания» - упражнения улучшают кровообращение в селезенке, поджелудочной железе, мочевом пузыре, желудке. Упражнения имитируют подтягивания кошки: подтянуться руками, ногами, наискось рука – нога. «Велосипед» - упражнение улучшает кровообращение в почках, мочевом пузыре. Ногами имитировать езду на велосипеде, стопами описывая круги. Для физически развитых детей одновременно с движениями ног можно приподнять голову. «Калачик» - упражнение улучшает кровообращение в желудке. Поднять голову и бедра к груди («калачик»), стараясь оставаться в этом положении как можно дольше. <p>Продолжительность выполнения каждого упражнения – 20 секунд. После проведения «кишечной гимнастики» выполняется «тренажёрный путь».</p>

Самомассаж биологически активных точек лица, шеи, кисти (модификация точечного массажа по Толкачёву)

Показания	<ul style="list-style-type: none">• Профилактика ОРЗ, ОРВИ• Профилактика патологии органов зрения, слуха, ЛОР-органов, зубов• Укрепление общего иммунитета
Противопоказания	-
Оборудование	-
Механизм действия	<ul style="list-style-type: none">• Массаж биологически активных точек улучшает лимфо- и кровообращение в связанных с этими точками органами, что приводит к:<ul style="list-style-type: none">- нормализации работы данных органов (пазухи носа, носовые ходы, органы зрения, слуха, зубы)- повышению защитных сил организма- активизации адаптационных реакций организма на неблагоприятные факторы внешней среды
Условия проведения	<ul style="list-style-type: none">• Организуется воспитателями ежедневно• Проводится чистыми руками• Проводится в удобной для детей позе (стоя, сидя)• Включается в режим дня (1 раз в день) Варианты:<ul style="list-style-type: none">- после утренней прогулки перед обедом- во время утренней зарядки- физкультминутки и т.д.• Продолжительность выполнения комплекса – 5-10 минут
Техника проведения	<ul style="list-style-type: none">• Область воздействия – биологически активные точки лица, шеи, кисти• Проводится путём незначительного надавливания на кожу области активных точек и вращательных движений по часовой стрелки 9 раз и против часовой стрелки 9 раз кончиком указательного или среднего пальца• Если дети не могут провести точечный массаж, то допускается растирание зоны биологически активной точки – от 5 до 15 секунд• Симметричные точки массируются одновременно двумя руками• Техника проведения самомассажа прилагается

Техника проведения самомассажа (по Толкачеву)

- Согнутым указательным или средним пальцем круговыми вращениями в темпе 3 раза в секунду на выдохе (4-5 выдохов в каждой точке) воздействовать на следующие точки
 1. граница костной и хрящевой зоны
 2. над крылом носа
 3. к верхушке носа у переднего края крыла носа
 4. под крылом носа над альвеолами зубов
- Растереть пальцами обеих кистей область носа догоряча
- Растереть область лба, бровей, между бровями, верхней и нижней челюсти догоряча

Поочередно провести массаж вокруг глаз (по краям глазниц)

- Массаж точек в области под зрачком глаза под скуловой костью (Fossa Conina)
- Массаж точек над верхней и под нижней губой
- Массаж околоушной области – пальцы кисти сделать «вилочкой», растирать зону догоряча
- Массаж VII шейного позвонка со стороны спины (выступающий шейный позвонок)
- Массаж верхушки складки, образующейся при сомкнутом I пальце кисти

Самомассаж биологически активных зон кожи по Уманской

Показания	<ul style="list-style-type: none"> • Профилактика ОРЗ, ОРВИ • Укрепление общего иммунитета • Повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды
Противопоказания	-
Оборудование	-
Механизм действия	<ul style="list-style-type: none"> • Определённые зоны кожи, расположенные в области головы, грудины, шеи, рук связаны с основными регуляторами жизнедеятельности организма: различными отделами ЦНС, щитовидной и вилочковой железами, верхним шейным симпатическим узлом и другими образованиями. Механическое воздействие на эти зоны кожи: <ul style="list-style-type: none"> - активизирует адаптационные реакции организма на неблагоприятные факторы внешней среды, в т.ч. на респираторную группу вирусов - нормализует работу органов и систем - повышает иммунитет
Условия проведения	<ul style="list-style-type: none"> • Организуется воспитателями ежедневно • Проводится чистыми руками • Проводится в удобной для детей позе (стоя, сидя) • Включается в режим дня (1 раз в день) Варианты: <ul style="list-style-type: none"> - после утренней прогулки перед обедом - во время утренней зарядки - физкультминутки и т.д.
Техника проведения	<ul style="list-style-type: none"> • Область воздействия – биологически активные точки лица, шеи, кисти, грудной клетки • Проводится путём незначительного надавливания на кожу области активных точек и вращательных движений по часовой стрелки 9 раз и против часовой стрелки 9 раз кончиком указательного или среднего пальца • Если дети не могут провести точечный массаж, то допускается растирание зоны биологически активной точки – от 5 до 15 секунд • Симметричные точки массируются одновременно двумя руками • Техника проведения самомассажа прилагается

Комплексы игровых дыхательных упражнений

Показания	<ul style="list-style-type: none">• Тренировка дыхательной мускулатуры, улучшение вентиляции лёгких, обучение ребёнка техники правильного дыхания• Профилактика заболеваний органов дыхания• Повышение общего жизненного тонуса ребёнка• Повышение иммунитета
Противопоказания	-
Оборудование	-
Механизм действия	<ul style="list-style-type: none">• Дыхательные упражнения активизируют крово- и лимфообращение, стимулируют все виды обмена веществ в органах и тканях, задействованных в процесс дыхания, тем самым, нормализуя их работу (органы: легкие, сердце, диафрагма брюшной полости, трахея, бронхи, нос, горло, грудная клетка и т.д.)
Условия проведения	<ul style="list-style-type: none">• Организуется воспитателями ежедневно• Проводится ежедневно, в хорошо проветренном помещении, под контролем самочувствия детей• Включается в режим дня Варианты:<ul style="list-style-type: none">- утренняя гимнастика- прогулка- физкультминутка- после утренней прогулки перед обедом- после дневного сна• Сочетается с другими оздоровительными процедурами (самомассаж, хождение по тренажёрным путям и т.д.)
Техника проведения	<ul style="list-style-type: none">• Прилагаются:<ul style="list-style-type: none">- комплекс упражнений дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста- комплекс дыхательной гимнастики для детей раннего возраста

Комплекс дыхательной гимнастики для детей раннего возраста

1. «Часики»

Встать, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

Повторить в среднем темпе 10-12 раз.

2. «Помаши крыльями, как петух»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднимать руки в стороны, а затем хлопать по бедрам, выдыхая произносить: «ку-ка-ре-ку».

Повторить 5-6 раз.

3. «Паровоз»

Ходить по комнате, делая попеременно движения руками и приговаривая «чух-чух-чух».

Повторить в течение 20-30 сек.

4. «Насос»

Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох, затем наклон туловища в сторону. «Выдох», руки скользят, при этом громко произносить «СССС». Выпрямление – вдох, наклон в другую сторону, «СССС».

Повторить 6-8 раз.

5. «Вырасти большой»

Стоять прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Произнести «уххххх, уххх!»

Повторять 4-5 раз.

Проводить как утреннюю гимнастику и повторно на прогулке, на свежем воздухе, т.е. 2 раза в день.