

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

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

***VIII. Нормализация психологического климата***

- |   |  |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Организация периода адаптации</li><li>2. Духовное и нравственное воспитание детей</li><li>3. Создание психологического комфорта в построении развивающей среды</li><li>4. Музыкапрофилактика</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Психологическая коррекция (педагог-психолог)</li><li>2. Использование вариативных режимов</li></ol> |
|---|--|

***IX. Санпросвет работа***

- |   |  |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Выступления на родительских собраниях</li><li>2. Консультации для родителей по внедрению полученных ребенком навыков здорового образа жизни</li><li>3. Консультации для персонала по организации оздоровительной работы в ДОУ</li><li>4. Совместная образовательная деятельность с детьми</li><li>5. Вечера спортивного досуга «Мама, папа и я – спортивная семья»</li><li>6. Проведение дней здоровья</li><li>7. Размещение материалов на информационных стендах учреждения и сайте ДОУ</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Индивидуальные консультации ребенка и родителей по особенностям оздоровления ребенка и семьи</li><li>2. Индивидуальные беседы с детьми</li><li>8. Индивидуальные консультации персонала</li></ol> |
|---|--|

## **Взаимодействие медицинского и педагогического персонала в ходе реализации комплекса оздоровительных мероприятий**

Медицинский персонал	Направления работы	Педагогический персонал
<b><i>Обеспечение экологической безопасности</i></b>		
<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>
<b><i>Диета</i></b>		
<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>
<b><i>Физкультура</i></b>		
<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>
<b><i>Закаливание</i></b>		
<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>
<b><i>Стоматологическая профилактика</i></b>		
<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	
<b><i>Повышение неспецифической резистентности организма детей</i></b>	
<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>
<b><i>Вакцинопрофилактика</i></b>	
<p>1. Проведение вакцинации детей, согласно Национального календаря профилактических прививок</p>	<p>1. Помощь медперсоналу в организации вакцинации детей</p>
<b><i>Нормализация психологического климата</i></b>	
<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 музыкальнопрофилактики в режимные моменты</p> <p>6. Ведение «листа адаптации» (ранний возраст)</p>
<b><i>Санпросвет работа</i></b>	
<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"><li>• Профилактика ОРЗ, ОРВИ, гриппа</li><li>• Заболевания органов дыхания (бронхиальная астма, трахеит, бронхит)</li><li>• Заболевания ЛОР – органов (синусит, ринит, ларингит)</li><li>• Аллергия, неврастения, переутомление, расстройства сна</li></ul>
Противопоказания	<ul style="list-style-type: none"><li>• Нет</li></ul>
Оборудование	<ul style="list-style-type: none"><li>• воздухоочиститель электронный «Супер – плюс»</li></ul>
Механизм действия	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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)</li><li>• Ионизирует (обогащает легкими отрицательными аэроионами) и озонирует в рекомендуемых микроконцентрациях воздух в помещении</li></ul>
Условия проведения	<ul style="list-style-type: none"><li>• Рабочее положение прибора – вертикальное</li><li>• Навешивается на стену помещения на высоте 1,5 м от пола</li><li>• Включается путем вставления вилки прибора в розетку и нажатия рычага блока управления</li><li>• 1 раз в неделю кассета прибора очищается от осевшей пыли путем промывания при помощи щетки под струей проточной воды, затем тщательно высушивается</li></ul>
Техника проведения	<ul style="list-style-type: none"><li>• Прибор должен работать постоянно (включается в начале рабочего дня, выключается в конце рабочего дня)</li><li>• Прибор включить в розетку и нажать рычаг блока управления</li><li>• Режимы работы (регулируются рычагом блока управления):<ul style="list-style-type: none"><li>- номинальный режим (горит зеленый светодиод) – включается в присутствии детей</li><li>- ускоренный режим (горят красный и зеленый светодиоды) – включается при отсутствии детей и повышенной загрязненности воздуха</li></ul></li></ul>

## Использование облучателя бактерицидного настенного

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

## Музыкапрофилактика

Показания	<ul style="list-style-type: none"><li>• Нормализация ЦНС</li><li>• Период адаптации</li><li>• Переход от бодрствования ко сну и наоборот</li></ul>
Противопоказания	<ul style="list-style-type: none"><li>• Индивидуальная непереносимость звука</li></ul>
Оборудование	<ul style="list-style-type: none"><li>• Магнитофон</li><li>• Кассеты, диски с набором мелодий (бодрящих, успокаивающих)</li></ul>
Механизм действия	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li></ul>
Условия проведения	<ul style="list-style-type: none"><li>• Проводится воспитателями в группе, спальне</li><li>• Включается в режимные моменты группы:<ul style="list-style-type: none"><li>- утром при приеме детей в группу</li><li>- утренняя зарядка, физкультминутки</li><li>- перед сном (дневным)</li><li>- после сна (дневного)</li><li>- при необходимости переключить детей с одного вида деятельности на другой</li></ul></li></ul>
Техника проведения	<ul style="list-style-type: none"><li>• Включить магнитофон с необходимой по режимным моментам мелодией (успокаивающей, бодрящей) на 5 – 15 минут</li></ul>

## Приём витаминного фиточая (2% - 3% настоя)

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

## Приём успокоительного фиточая (2% настоя)

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

## Приём сиропа шиповника

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

## Приём драже «Ревит»

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

## Приём адаптогенов (экстракт элеутерококка жидкий)

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

## Приём адаптогенов седативного действия (настойка валерианы)

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

## Приём успокоительного фиточая (2% настоя)

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

## Использование фитонцидов (лук, чеснок)

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

## Гидромассажная дорожка «Ручеек»

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

## Полоскание полости рта кипячёной водой комнатной температуры

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

## Полоскание горла физ. раствором

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

## Упражнения для развития носового дыхания

Показания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение ребёнка правильному носовому дыханию</li> <li>• Профилактика ОРВИ, заболеваний ЛОР-органов</li> <li>• Функциональные расстройства ЦНС</li> <li>• Профилактика нарушения речи детей</li> </ul>
Противопоказания	-
Оборудование	-
Механизм действия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создаваемый воздушный поток выдувает болезнетворные бактерии, частички пыли, пыльцы, смущенного эпителия и т.п. из носовых ходов</li> <li>• 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"> <li>- нормализации работы органа</li> <li>- повышению местного иммунитета</li> </ul> </li> <li>• 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.)</li> </ul>
Условия проведения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перед процедурой провести «туалет» носа</li> <li>• Процедуру проводить чистыми руками</li> <li>• Длительность процедуры около 5 минут</li> <li>• Организуется воспитателями ежедневно</li> <li>• Включается в режимные моменты группы: утренняя зарядка, физкультминутки, проведение самомассажа</li> </ul>
Техника проведения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Плотно закрыть рот, прижав одну ноздрю пальцем, медленно вдыхать и выдыхать воздух через другую (и наоборот)</li> <li>• Вдох одной ноздрей (другая прижата), выдох другой (первая прижата)</li> <li>• Вдох медленный ртом, толчкообразный выдох носом</li> <li>• Вдох и выдох через сомкнутые губы (углы рта растянуты)</li> <li>• Сомкнув губы, надуть щеки, после чего, прижав кулаки к щекам, медленно выдавить воздух через сжатые губы</li> <li>• Вдох носом. На выдохе медленно произнести звук «м-м-м»</li> </ul>

## Гимнастический миникомплекс для нормализации пищеварительной системы

Показания	<ul style="list-style-type: none"> <li>Профилактика функциональных нарушений органов брюшной полости (желудок, кишечник, поджелудочная железа, селезёнка, почки, мочевого пузыря и т.д.)</li> </ul>
Противопоказания	-
Оборудование	-
Механизм действия	<ul style="list-style-type: none"> <li>Выполняемые упражнения активизируют крово- и лимфообращение, стимулируют все виды обмена веществ в органах брюшной полости, что приводит к нормализации работы этих органов</li> <li>Ежедневные упражнения тренируют мускулатуру брюшного пресса, кишечника, нормализуют перистальтику кишечника</li> </ul>
Условия проведения	<ul style="list-style-type: none"> <li>Организуется воспитателями ежедневно</li> <li>Проводится после дневного сна, в постели, лёжа на спине</li> <li>После гимнастического миникомплекса рекомендованы воздушные ванны и хождение по «тренажёрным путям»</li> </ul>
Техника проведения	<p style="text-align: center;">Исходное положение – лежа на спине</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>«Потягивания» - упражнения улучшают кровообращение в селезенке, поджелудочной железе, мочевом пузыре, желудке. Упражнения имитируют подтягивания кошки: подтянуться руками, ногами, наискось рука – нога.</li> <li>«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.</li> <li>«Калачик» - упражнение улучшает кровообращение в желудке. Поднять голову и бедра к груди («калачик»), стараясь оставаться в этом положении как можно дольше.</li> </ol> <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"><li>• Профилактика ОРЗ, ОРВИ</li><li>• Профилактика патологии органов зрения, слуха, ЛОР-органов, зубов</li><li>• Укрепление общего иммунитета</li></ul>
Противопоказания	-
Оборудование	-
Механизм действия	<ul style="list-style-type: none"><li>• Массаж биологически активных точек улучшает лимфо- и кровообращение в связанных с этими точками органами, что приводит к:<ul style="list-style-type: none"><li>- нормализации работы данных органов (пазухи носа, носовые ходы, органы зрения, слуха, зубы)</li><li>- повышению защитных сил организма</li><li>- активизации адаптационных реакций организма на неблагоприятные факторы внешней среды</li></ul></li></ul>
Условия проведения	<ul style="list-style-type: none"><li>• Организуется воспитателями ежедневно</li><li>• Проводится чистыми руками</li><li>• Проводится в удобной для детей позе (стоя, сидя)</li><li>• Включается в режим дня (1 раз в день) Варианты:<ul style="list-style-type: none"><li>- после утренней прогулки перед обедом</li><li>- во время утренней зарядки</li><li>- физкультминутки и т.д.</li></ul></li><li>• Продолжительность выполнения комплекса – 5-10 минут</li></ul>
Техника проведения	<ul style="list-style-type: none"><li>• Область воздействия – биологически активные точки лица, шеи, кисти</li><li>• 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</li><li>• Если дети не могут провести точечный массаж, то допускается растирание зоны биологически активной точки – от 5 до 15 секунд</li><li>• Симметричные точки массируются одновременно двумя руками</li><li>• Техника проведения самомассажа прилагается</li></ul>

## 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"> <li>• Профилактика ОРЗ, ОРВИ</li> <li>• Укрепление общего иммунитета</li> <li>• Повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды</li> </ul>
Противопоказания	-
Оборудование	-
Механизм действия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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"> <li>- активизирует адаптационные реакции организма на неблагоприятные факторы внешней среды, в т.ч. на респираторную группу вирусов</li> <li>- нормализует работу органов и систем</li> <li>- повышает иммунитет</li> </ul> </li> </ul>
Условия проведения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организуется воспитателями ежедневно</li> <li>• Проводится чистыми руками</li> <li>• Проводится в удобной для детей позе (стоя, сидя)</li> <li>• Включается в режим дня (1 раз в день)</li> </ul> Варианты: <ul style="list-style-type: none"> <li>- после утренней прогулки перед обедом</li> <li>- во время утренней зарядки</li> <li>- физкультминутки и т.д.</li> </ul>
Техника проведения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Область воздействия – биологически активные точки лица, шеи, кисти, грудной клетки</li> <li>• 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</li> <li>• Если дети не могут провести точечный массаж, то допускается растирание зоны биологически активной точки – от 5 до 15 секунд</li> <li>• Симметричные точки массируются одновременно двумя руками</li> <li>• Техника проведения самомассажа прилагается</li> </ul>

## Комплексы игровых дыхательных упражнений

Показания	<ul style="list-style-type: none"><li>• Тренировка дыхательной мускулатуры, улучшение вентиляции лёгких, обучение ребёнка техники правильного дыхания</li><li>• Профилактика заболеваний органов дыхания</li><li>• Повышение общего жизненного тонуса ребёнка</li><li>• Повышение иммунитета</li></ul>
Противопоказания	-
Оборудование	-
Механизм действия	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.)</li></ul>
Условия проведения	<ul style="list-style-type: none"><li>• Организуется воспитателями ежедневно</li><li>• Проводится ежедневно, в хорошо проветренном помещении, под контролем самочувствия детей</li><li>• Включается в режим дня Варианты:<ul style="list-style-type: none"><li>- утренняя гимнастика</li><li>- прогулка</li><li>- физкультминутка</li><li>- после утренней прогулки перед обедом</li><li>- после дневного сна</li></ul></li><li>• Сочетается с другими оздоровительными процедурами (самомассаж, хождение по тренажёрным путям и т.д.)</li></ul>
Техника проведения	<ul style="list-style-type: none"><li>• Прилагаются:<ul style="list-style-type: none"><li>- комплекс упражнений дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста</li><li>- комплекс дыхательной гимнастики для детей раннего возраста</li></ul></li></ul>

## **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.