**Комплекс оздоровительных мероприятий по снижению заболеваемости в старшей группе «Б» «Солнышки»**

**Система оздоровительной работы включает:**

* Утренняя гимнастика (ежедневно в течение года)
* Гимнастика после сна (ежедневно в течение года)
* Дыхательная гимнастика после сна (ежедневно)
* Массаж рук после сна (ежедневно)
* Воздушные ванны (перед сном, после сна)
* Физкультурные занятия (2 раза в неделю)
* Проветривание помещений (Во время прогулок, перед, после сна)
* Пальчиковая гимнастика (ежедневно)
* Витаминизация: соки, напитки, фрукты (ежедневно)
* Профилактические прививки (по согласию родителей)
* Полоскание рта (после приема пищи)
* Фиточай «Противопростудный» (октябрь –декабрь)
* Фитонцидотерапия (Чесночно – луковые кулоны;)
* Ходьба по ребристой дорожке
* Закаливание водой (ежедневно)
* Профилактика плоскостопия (ежедневно)
* Профилактика осанки детей ( ежедневно)
* Физкультминутки (ежедневно)
* Подвижные игры (ежедневно)
* Прогулки

**Описание**

* **Воздушное закаливание:**
* **Проветривание** групповой комнаты по режиму
* **Прогулка** (учитывая сезон и погодные условия)

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3-4 часа (в зависимости от погодных условий). Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна, или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже -15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15° и скорости ветра более 15м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже -20°С и скорости ветра более 15 м/с.

* Ежедневное закаливание детей в виде воздушных ванн – в группе и на улице (летом)
* Дневной сон при открытой фрамуге – в летний период (t +20° С)
* **Водное закаливание**
* Полоскание полости рта после приёма пищи (вода комнатной t)
* Чистка зубов после завтрака
* Обширное умывание лица и рук до локтя(t воды +20° С)
* Купание в бассейне
* **Закаливание «водно-контрастное» (после сна):**

Ребёнок садится на детский стул, ноги ставит на деревянную решётку. Вода льётся из ковша на нижнюю часть голени снизу-вверх. Длительность: 20-30 секунд. Температура воды в начале 38° – 28° – 38°-...(чередуется) Два месяца без заболеваний t воды снижается - 38°-18°-38°-18°-..(чередуется) После обливания ноги вытирают насухо полотенцем, затем растираются руками до лёгкого покраснения

* Ходьба по корректирующей дорожке
* З**акаливание дыхания** (Автор: Маркелова С.А.)

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день. **«Поиграем с носиком»**

***1. Организационный момент*** ***«найди и покажи носик»*** Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому

***2. Основная часть.*** Игровые упражнения с носиком.

***· «Помоги носику собраться на прогулку»*** Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

***· «Носик гуляет»*** Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняет через нос.

***· «Носик балуется»*** На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

***· «Носик нюхает приятный запах»*** Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем.

***· «Носик поёт песенку»*** На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба – бо – бу».

***· «Поиграем носиком»*** Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

***3.Заключительный этап.***

***· «Носик возвращается домой»*** Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

**Мед отводы (м/о):**

* 1. повышенная возбудимость
  2. жалобы на ухудшение сна
  3. после болезни (2 недели\1 мес)
  4. t°с в группе ниже 18°с