приложение №2 к приказу № 10 от 24.08.2020

**Комплекс оздоровительно-профилактических мероприятий**

**В АНО ДО Вдохновение на 2020-2021 год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Мероприятия** | ***Период проведения*** |
| ***Оптимальный двигательный режим*** |  |
| 1. Физкультурные занятия | *2 раза в неделю* |
| 1. Утренняя гимнастика в группе + аэроионотерапия | *с сентября по май – в зале по графику* |
| 1. Утренняя гимнастика на улице | *с июня по август* |
| 1. Соблюдение режима прогулок | *круглый год* |
| ***Физкультминутки во время занятий***  **1.** Дыхательная гимнастика  **2.** Артикуляционная гимнастика  **3.** Различные виды самомассажа (самомассаж «петушок» массаж биологически активных зон « солнышко» «неболейка» самомассаж по методике Керни, массаж ушных раковин и рефлекторных зон ног) | *данные упражнения сбалансировано чередуются в течение года* |
| ***Закаливающие мероприятия*** |  |
| 1. Занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой | *с сентября по май* |
| 1. Полоскание полости рта кипяченной водой после завтрака, обеда, ужина | *Круглый год* |
| 1. Точечный массаж по методике Уманской до завтрака | *Круглый год* |
| 1. Сон без маек и подушек | *Круглый год* |
| 1. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна. | *Круглый год* |
| 1. Рижский метод закаливания. | *Круглый год* |
| 1. Испарительное закаливание по К. Плеханову. | *Круглый год* |
| ***Профилактика ОРВИ в эпидемию гриппа*** |  |
| 1. Полоскание рта |  |
| Полоскание полости рта чесночным настоем перед прогулкой | *с октября по апрель* |
| Полоскание полости рта после еды отварами трав ( ромашка, шалфей) | *с мая по сентябрь* |
| «Чесночные» киндеры | *с октября по апрель* |
| Фитонциды (лук, чеснок) на обед | *с октября по апрель* |
| 1. Фито-терапия |  |
| Настой травы эхинацеи, отвар из женьшеня, | *круглый год чередуются* |
| 1. Витамино-терапия   Отвар шиповника,лимонный напиток, морс из клюквы | *круглый год чередуются* |
| 1. Аэроионо-терапия аппаратом «АТМОС –ПРО»   Очищение УФО и аэроионизация помещений игровых комнат | *с ноября по март* |
| 1. Кислородо-терапия   Кислородные коктейли на натуральных соках | *курсом по 10 сеансов – 2 раза в год* |
| ***Индивидуальная иммунопрофилактика ОРВИ***  ***(проводится в рамках «ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ»)*** | *Назначается врачом-педиатром* |
| 1. Профилактические курсы противовирусного лечения | *по показаниям* |
| 1. Физио-лечение   - УФО зева и носа аппаратом «СОЛНЫШКА»  - Тепло-лечение ЛОР-органов аппаратом «ФЕЯ»  - Фототерапия Аппаратом ГЕСКА  - Лечение аппаратом «АНТИ-НАСМОРК» аллергии | *по показаниям* |
| 1. Иммуно-укрепляющие курсы | *по показаниям* |
| 1. Интенсив-закаливание контрастными ваннами   - закаливание горла  - закаливание ног  - общее закаливание |  |
| 1. Санация хронических очагов инфекции   - лечение хронического насморка, кашля, аденоидов | *по показаниям* |

**Дата "\_\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г**

**МЕРОПРИЯТИЯ «ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ»**

Разработана в полном соответствии с рекомендательными стандартами реабилитации часто и длительно болеющих детей в условиях детского дошкольного учреждения под руководством академика РАЕН, профессора Романцова М.Г. Санкт-Петербургской государственной медицинской академии им. И.И. Мечникова

**ЭТАПЫ ПРОГРАММЫ**

**1 этап – Анкетирование родителей (заочно) –оформлением КАРТЫ ЗДОРОВЬЯ.**

Выясняются все проблемы в здоровье ребенка, какие были обследования и др.

По итогам анкетирования составляется отчет родителям о состоянии здоровья детей

с распределением их на 3 группы здоровья: 1 группа – здоровые дети

2 группа – группа риска по ОРВИ

3 группа – часто болеющие дети

**2 этап – Составление общей программы по оздоровлению всего детского коллектива**

1. Аэроионотерапия
2. Фито-терапия
3. Кислородо-терапия
4. Витамино-терапия
5. Закаливание в условиях сада и дома
6. Дыхательная гимнастика

**3 этап – Индивидуальное обследование (с родителем и полным осмотром ребенка)**

**для группы риска и часто болеющих детей и составление**

**индивидуальной схемы иммуно-профилактики ОРВИ и укрепления иммунитета**

1. Обследование уровня иммунитета
2. Обследование хронических очагов инфекций (ЛОР и дыхательная система)
3. Обследование сопутствующей патологии, ослабляющей иммунитет

Составляется полная подробная характеристика состояния здоровья

ребенка с рекомендациями по восстановлению здоровья и профилактике ОРЗ

**4 этап – Динамическое наблюдение за уровнем здоровья детского коллектива**

**с ежедневным фильтром и осмотром врачом-педиатром 1-2 раза в неделю**

1. Своевременное выявление ранней стадии ОРВИ и проведение проф. лечения

- в условиях физио-кабинета (УФО, магнит, АНТИ-НАСМОРК)

- раннее назначение противовирусного лечения (для домашнего лечения)

- профилактика обострения хронических инфекций

1. Профилактические лечебно-оздоровительные мероприятия для детей с

хроническими заболеваниями (аденоиды) и низким иммунитетом.

**ГАРАНТИРОВАННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ:**

1. Иммунитет ребенка гораздо **легче адаптируется**к детскому саду
2. Ребенок болеет ОРВИ **в 1,5 - 2 раза реже,** ОРЗ протекает легче без осложнений
3. Ребенок быстро поправляется при ОРВИ за**3-5 -7 дней** (вместо 2-3 недель)
4. У аллергичныхдетей в 1,5-2 раза **снижается аллергофон**