**Комплекс оздоровительных мероприятий на 2018-2019 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Мероприятие** | **Период проведения** |
| **Оптимальный двигательный режим.** |  |
| физкультурные занятия | 2 раза в неделю |
| утренняя гимнастика в группе | с сентября по май – в зале по графику |
| утренняя гимнастика на улице | с июня по август |
| соблюдение режима прогулок | Круглый год |
| **Физкультминутки во время занятий со следующими упражнениями**:  -дыхательной гимнастика  - артикуляционной гимнастика  - различные виды самомассажа (самомассаж "петушок" массаж биологически активных зон " солнышко" "неболейка" самомассаж по методике Керни, массаж ушных раковин, массаж рефлекторных зон ног) | Данные упражнения сбалансировано чередуются в течении года |
| **ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ** |  |
| Занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой | с сентября по май |
| Полоскание полости рта кипяченной водой после завтрака, обеда, ужина | Круглый год |
| Точечный массаж по методике Уманской до завтрака | Круглый год |
| Сон без маек и подушек | Круглый год |
| Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна. | Круглый год |
| Рижский метод закаливания. | Круглый год |
| Испарительное закаливание по К. Плеханову. | Круглый год |
| **Общая программа по оздоровлению детского коллектива** | |
| **1. Фитотерапия** |  |
| *Полоскание полости рта чесночным настоем перед прогулкой* | с октября по апрель |
| *Полоскание полости рта после еды*  *солевым раствором или отварами трав ( ромашка, шалфей календула)* | с мая по сентябрь |
| **2.Аэронотерапия (аппарат Атмос-про)** | Круглый год |
| **3.Кислородная терапия с иммунотонником** | 1 раз в квартал по 10 сеансов |
| **4.Витоминотерапия** |  |
| ( *отвар шиповника, трава чабреца, зверобоя лимонный напиток, морс из клюквы, компот)* | Круглый год сбалансировано чередуются |
| *Сироп корня солодки по 1ч.л. 1 раз – 10 дней* | Круглый год сбалансировано чередуются |
| *Сироп шиповника 1 ч.л.в день* | Круглый год сбалансировано чередуются |
| **Общее кварцевание -**восполнения недостаточности ультрафиолетового излучения | С ноября по март |
| «Чесночные» киндеры | с октября по апрель |
| Фитонциды (лук, чеснок)на обед | с октября по апрель |
| **Индивидуальное обследование ребенка и составление**  **индивидуальной схемы иммуно-профилактики ОРВИ и укрепления иммунитета** | В течении года |

**2.Мы проводим восстанавливающие мероприятия физио-аппаратами по показаниям врача:**

ФИЗИОАППАРАТЫ

**1. Кварцевая лампа Солнышко ОУФК 01 применяется**

для восполнения недостаточности ультрафиолетового излучения,

общего оздоровления детей и взрослых, лечения ЛОР-заболеваний, инфекционных заболеваний, аллергических заболеваний, воспалительных заболеваний.

**2.Аппарат «Фея» (УЛТ-01″ЕЛАТ»)** Устройство теплового лечения для прогревания носа, горла, лобных пазух и гортани можно использовать детям от 1 год по рекомендации врача.

3.**Аппарат « Геско-2 с магнитом»** - свето-магнитотерапия для повышения иммунитета у детей после ОРЗ

**Я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ознакомлен с комплексом, даю согласие на проведение оздоровительных мероприятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**