**Комплекс оздоровительных мероприятий по снижению заболеваемости**

**в МКДОУ детский сад № 52**

**в осенне-зимний период**

**2019-2020гг.**

Для**снижения уровня заболеваемости в младшей, средних и старшей группах в осенне-зимний период проводятся следующие мероприятия**:

- Соблюдение режима проветривания помещений в **осенне-зимний период**, выполнение требований санитарного содержания помещений;

- Строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;

- Утренняя гимнастика;

- Физкультурные  **занятия;**

- Подвижные и динамические игры;

- Профилактическая гимнастика (звуковая, дыхательная, контроль осанки, профилактика плоскостопия, применение массажа);

- Спортивные праздники и развлечения;

- Психогимнастика, игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;

- Гигиенические и водные процедуры *(умывание, мытье рук по локоть, по плечи, игры с водой)*;

- Обязательное пребывание детей на свежем воздухе;

- Игровой массаж;

- Чесночно – луковые кулоны;

- Рациональное питание;

- Витаминизация третьих блюд;

- Кварцевание помещений;

- Употребление свежего лука и чеснока;

- Вакцинация против гриппа;

- Употребление соков и фруктов;

- Оказание консультативной помощи родителям по вопросам сохранения здоровья и профилактических **мероприятий для детей**;

- Реабилитационная работа с детьми, перенесшими простудные **заболевания.**

 Ежедневно утро во всех группах начинается с утренней гимнастики.

**В структуру утренней гимнастики входят:**

- разминка,

**-комплекс** общеразвивающих упражнений,

- расслабление,

**-оздоровительный бег,**

-ходьба с элементами дыхательных упражнений,

- музыкальное сопровождение.

Ежедневно в работе с детьми используется такая форма, **как пальчиковые игры.** Систематические упражнения пальцев являются мощным **средством** повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребенка, в том числе и влияет на здоровье ребенка.

 В **группах** имеется картотека стихов, сопровождающих упражнения, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений. Широко используются пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках.

В играх выполняются упражнения с предметами: орехами, пробками, счетными палочками, пуговицами, мячами-ежиками, платочками и т. д.

Чтобы снять утомляемость детей, повысить умственную работоспособность на занятиях проводятся физкультминутки в форме подвижной или дидактической игры с выполнением движений под текст стихотворения; с использованием упражнений для отработки и закрепления различных рефлексов.

Двигательная активность способствует укреплению здоровья детей.

**Для укрепления и сохранения зрения** используются следующие моменты:

**зрительные паузы**, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком;

**массаж глаз** - помогает детям снять усталость, напряжение. Тренировочные упражнения для глаз проводятся несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающей напряжение.

Часто используются **минутки покоя**: посидим в тишине с закрытыми глазами; ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы; помечтаем под релаксационную музыку.

Систематически проводится психогимнастика, аутотренинги, смехотерапии, *«ласковые минутки»* (приёмы релаксации, что обеспечивает благотворный психологический климат в **группе**).

 Все эти приемы помогают сохранить и укрепить нервную систему детей.

Наряду с традиционными формами работы проводится с детьми **самомассаж от простуды** *(автор А. И. Уманская)*.

Все знают, что у человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом. Массаж делается 1-2 раза в день.

Ведется контроль за организацией теплового и воздушного режима в **группах**, за рациональной не перегревающей одеждой детей. В режиме дня использую физические нагрузки различной интенсивности.

Ещё одной из форм работы является гимнастика **после дневного сна.** Начинается гимнастика пробуждения с упражнений в постели, затем проводятся корригирующие упражнения на профилактику нарушения осанки. Для профилактики и коррекции плоскостопия дети проходят по ребристой дорожке, дорожке с пуговицами, шнуру, палочками и т. д.

С целью повышения устойчивости организма к инфекции в **осеннее-зимний период**, проводится витамино-террапия (употребление в пищу лука, чеснока, ношение кулонов, витаминизация третьих блюд).

Формируется у детей привычка к элементарным приемам здорового образа жизни. Проводятся занятия валеологического цикла, с целью расширить знания детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм. В беседах *«Для чего мы чистим зубы»*, *«Гигиена приема пищи»* - дети приобщаются к культуре поведения и питания, личной гигиене.

Большое внимание уделяется индивидуальной работе с родителями. На родительских собраниях, индивидуальных консультациях рекомендуется родителям ежедневно сообщать о состоянии здоровья ребёнка, оценивать здоровье ребенка, родителям предлагаются картотеки различных гимнастик, упражнений для дома, литература, брошюры. Соответственно, для родителей оформлены в приемных групп *«Уголки здоровья» с* рекомендациями, советами.

Воспитателями групп проводится индивидуально-коррекционная работа с детьми, имеющими склонность к формированию нарушения осанки, имеющими плоскостопие.