**Комплекс оздоровительных мероприятий**

Утренняя гимнастика в группе (1-2 года обучения).

Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику) -3-4 года обучения.

Умывание.

Пить прохладную воду.

Постепенное обучение полосканию рта.

Перед прогулкой полоскание (приём внутрь 1ч.л.) чесночным настоем.

Полоскание горла прохладной водой.

Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина. Постепенное обучение чистки зубов

Местная ванна – (игра с водой, влажные обтирания).

После полдника полоскание полости рта отварами трав.

Гигиена (после купания в ванне облить ребенка водой контрастной температуры).

Элементы обширного умывания.

Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель).

Самомассаж «Петушок».

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Неболейка»

Точечный массаж по методике Уманской до завтрака с бальзамом «Звездочка».

Массаж биологически активных точек «Солнышко».

Самомассаж по методике Д. Керни.

Массаж рефлекторных зон ног.

Антистрессовый массаж по С. Мартынову.

Массаж ушных раковин.

Тонизирующий гидромассаж лица.

Эскимосский массаж.

Ножные ванны.

Обливание водой.

Прогулка.

Оптимальный двигательный режим.

 «Чесночные» киндеры (с октября по апрель).

Фитонциды (лук, чеснок).

Луковый напиток во время обеда.

Сон без маек и подушек.

Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна.

Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия.

Закаливание мороженым.

Нетрадиционный метод закаливания снегом кистей рук.

Закаливание носоглотки чесночным раствором.

Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.

Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.

Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой.

Ходьба босиком.

Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы (с 3 квартала).

Нетрадиционный метод закаливания снегом ног.

Рижский метод закаливания.

Общее обливание.

 Обтирание.

Гимнастика бодрости.

Испарительное закаливание по К. Плеханову.

Контрастные ножные ванны.

Аэрофитотерапия: пары пихтового масла, чеснок, можжевельник (во время вспышки ОРВИ)

Фитотерапия – соше (ароматические подушечки).

 Душ.

**Методики проведения специальных закаливающих процедур**

**Закаливание носоглотки чесночным раствором**

*Цель:* профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах полости рта

*Приготовление:*

1 зубчик чеснока на 1 стакан воды.

Чеснок размять, залить охлаждённой кипячёной водой и настоять 1 час. Раствор использовать в течении 2-х часов после приготовления

*Методические рекомендации:*

Применять как лекарственное средство (известно со времён Гиппократа), которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ.

Полоскать горло, кому необходимо можно капать в нос.

Применять с 1 октября по 30 апреля ежедневно после занятий, перед выходом на прогулку.

**Рижский метод закаливания**

На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо.

Начиная со 2 года обучения, дети полощут рот йодно-солевым раствором (на 1 литр воды 1 ст. ложка соли и 3-4 капли йода). Вода комнатной температуры.

Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки.

**Обширное умывание**.

Ребёнок должен:

Открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».

Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».

Намочить обе ладошки и умыть лицо.

Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

 **Сон без маек.**

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальной комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

**Ножные ванны** — очень действенное средство закаливания, поскольку ноги, особенно стопы, наиболее чувствительны к охлаждению. Проводят их перед ночным сном. Воздействию подвергаются стопы и нижняя часть голени. Начальная температура воды для детей до 3 лет летом 33—35°, зимой — 35—36°. Постепенно снижая через каждую неделю температуру воды на 1 градус, доводят ее до 22—24° и ниже. Продолжительность процедуры 1—3 минуты. Ребенок в это время шевелит стопами, как бы переступая по дну таза.

**Обливание ног** производится так. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голеней и стопы. Длительность обливания 20—30 секунд. Температура воды вначале 27—28°, через каждые 10 дней ее снижают на 1—2 градуса. Конечная температура воды не должна быть ниже 18°.
После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают руками до легкого покраснения.

**Общее обливание** — более сильная закаливающая процедура, которую можно делать детям начиная с 9—10-месячного возраста. Проводить обливание рекомендуется ежедневно в любое время года. Зимой процедуру можно начинать лишь после того, как уже проводили обтирания. Летом закаливание детей можно начинать сразу с обливаний.

**Душ** можно применять детям только с 1,5-летнего возраста. Эта водная процедура тонизирует нервную систему ребенка, придает ему бодрость, положительно действует на аппетит и сон. Душ особенно полезен вялым детям с плохим аппетитом. Температура воды зимой должна быть не ниже 36°, летом — 33—35°. Постепенно (на 1 градус через каждую неделю зимой, а летом через 3—5 дней) ее снижают до 28°, а для детей 2—3 лет — до 25° и ниже.

**Обтирание** — наиболее мягко действующая водная процедура, которую можно применять не только здоровым, но и слабым детям. Выполняется процедура следующим образом. Смоченным концом полотенца или рукавичкой обтирают руки, шею, грудь, живот, ноги, спину, сразу же вытирая насухо до легкого покраснения. Температура воды вначале 30°, постепенно ее снижают, доводя до комнатной температуры.

**Обливание** — прекрасное средство закаливания, простое и доступное. Первоначально температура воды должна быть 30—32°, через каждые 3 дня ее снижают на один градус. Можно довести ее до 22—20° для детей младшего дошкольного возраста и до 18° — для 6—7-летних

**Закаливание носоглотки** можно проводить в любое время года. Детям 2—4 лет следует полоскать рот, а после 4 лет — горло кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея 2 раза в день — утром и вечером. На каждое полоскание используется 1/3 стакана воды.

**Самомассаж «Петушок»**

Раз и два! Раз и два! *Тереть ладони друг о друга.*

Начинается игра!

Красим крылья и живот, *поглаживать ладонями руки, живот, грудь, поясницу, ноги,*

Красим грудочку и хвост, *голову.*

Красим спину,

Красим ножки,

Красим гребешок немножко.

Вот какой стал петушок, *поставить руки на пояс, горделиво выпрямиться,*

Ярко – красный гребешок. *Сделать несколько полуоборотов влево – вправо.*

**Массаж биологически активных точек «Солнышко»**

Солнце утром рано встало, *поднять руки вверх, потянуться, делая руками*

Всех детишек приласкало. *«фонарики».*

Гладит грудку, *массировать «дорожку» на груди снизу вверх.*

 Гладит шейку, *поглаживать шею большими пальцами сверху вниз.*

Гладит носик, *кулачками растирать крылья носа.*

Гладит лоб, *проводить пальцами по лбу от середины к вискам.*

Гладит ушки, *растирать ладонями уши.*

Гладит ручки, *растирать ладони.*

Загорают дети. Вот. *Поднять руки вверх.*

**Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Неболейка»**

Чтобы горло не болело, *поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху*

Мы погладим его смело. *вниз.*

Чтоб не кашлять, не чихать, *указательными пальцами растирать крылья носа.*

Надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем, *прикладывать ко лбу ладони «козырьком»*

Ладошку держим козырьком. *И растирать лоб движениями в стороны.*

Вилку пальчиками сделай, *разжать указательные и средние пальцы,*

Массируй ушки ты умело. *Растирать пальцами точки за и перед ушами.*

Знаем, знаем – да-да-да! *Потирать ладони друг о друга.*

Нам простуда не страшна.

**Интенсивный метод закаливания высокими температурами**

*(испарительное закаливание по К.В.Плеханову)*

Для проведения процедуры нужно взять салфетку, намочить ее в воде температурой 40 С, а затем обтереть тело ребенка. Начинать горячее обтирание можно не сразу всего тела, а с рук до локтей, плеч, далее увеличивая площадь обтирания, постепенно захватывая грудь, живот, спину и ноги. Вначале после процедуры мы обтираем ребенка сухим полотенцем, в дальнейшем он может походить и не вытираясь. Оптимальная продолжительность процедуры 3-3,5 мин.

Ходьба босиком. Учитывая высокую рефлекторную связь между холодовыми рецепторами стопы и слизистой верхних дыхательных путей, хождение босиком является действенным методом повышения устойчивости организма к воздействию низких температур. Одновременно данная процедура способствует укреплению связок и правильному формированию свода стопы.

 Начинать следует при температуре пола 18 С. Особо чувствительным детям можно ходить в носках в течении 3-5 дней, затем босиком по 3-4 мин. В день, постепенно увеличивая продолжительность на 1-2 мин до 15-20мин. Хорошо закаленные дети могут ходить босиком постоянно.

Гигиена. После купания ребенка обливают водой контрастной температуры (на 1-2 С ниже, чем температура в ванне). После этого ребенка насухо вытирают.

**Местная ванна.** Игра с водой может быть использована для закаливания как местная ручная ванна. Следует помнить, что кисти рук (так же как и стопы) являются важными зонами-теплообменниками: через эти области отводится 70% тепла. При играх с водой ее температура не должна быть ниже 28 С. Наблюдая за реакциями детей, можно постепенно снизить температуру воды до комнатной, не допуская, однако, переохлаждения организма.

**Методика контрастных ножных ванн**. Необходимо налить воду в два резервуара (два таза или ведра). Один из них наполняют водой температурой 37-33 С, а другой- на 3-4 градуса ниже. Количество воды необходимо такое, чтобы вода покрывала ноги до середины голеней. На протяжении 7 дней температуру воды в резервуарах не изменяют. Далее понижают температуру воды во втором резервуаре на 1 градус в неделю и доводят ее до 18-20 С.

Процедура контрастных ножных ванн состоит в следующем. Ребенок попеременно на 1-2 мин погружает ноги в таз с горячей водой, а затем на 5-10мин – с холодной. Заканчивают процедуру погружением ног в таз с холодной водой. Количество попеременного погружения в первые процедуры составляет 3-4 раза. Продолжительность времени погружения конечностей в таз с холодной водой возрастает постепенно до 15-30 сек. Увеличивают и количество попеременных погружений до 6. После окончания процедуры ноги вытирают до появления небольшого порозовения кожи.

**Полоскание горла прохладной водой**. На первом году обучения ребенок набрав в рот воды и закинув назад голову, произносит звук «а-а-а».

У детей старшего возраста, умеющих полоскать горло, можно постепенно снижать температуру воды каждые 3-4 дня на 1 градус и довести ее до 8-10 С.

**Самомассаж от простуды (автор А.М. Уманская)**

Самомассаж делать несложно. Слегка следует надавить на точку и делать круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. Для профилактики респираторных заболеваний этот массаж следует делать 3 раза в день, а в случае заболевания для лечения можно воспользоваться самомассажем активных точек каждые 40 мин.

1-я зона расположена на грудине. Массаж этой зоны ведет к улучшению кровообращения и иннервации костного мозга, пищевода, трахеи, бронхов, легких.

2-я зона связана с вилочковой железой. Эту точку полезно массировать для профилактики ОРЗ. Она регулирует защитные свойства организма, повышает иммунитет к простудным заболеваниям.

3-я зона – место разделения сонных артерий на наружную и внутреннюю ветви. Воздействие на эту зону позволяет регулировать обмен веществ и поддерживать постоянство внутренней среды организма. Эта точка является также надежным контролером химического состава крови.

4-я зона – район первых четырех шейных позвонков, где расположен симпатичный узел (затылочная ямка). Массаж этой зоны важен для нормальной работы головного мозга, сердечно-сосудистой системы.

5-я зона – 7-й шейный позвонок и первый грудной позвонок. Если наклонить вперед голову, то самый выступающий остистый отросток будет принадлежать седьмому шейному позвонку. Массаж этой точки улучшает общее состояние организма, позволяет компенсировать нарушения, связанные с влиянием фактора внешней среды.

6-я зона – область носа и гайморовых пазух. Эта точка наиболее доступна для массажа. Воздействие на эту точку поможет вылечить от насморка, облегчить носовое дыхание. Массаж этой точки способствует улучшению кровоснабжения слизистой оболочки носа и гайморовых пазух. Кроме того, регулярная акупрессура этой зоны стимулирует организм на выработку биологически активных антивирусных веществ, которые мы обычно пытаемся заменить лекарствами.

7-я зона – надбровные дуги ближе к переносице. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение и иннервацию лобных отделов мозга, а также глаз, что в свою очередь снимает головную боль и боли в глазах.

8-я зона – у самой ушной раковины. Массаж этой точки обеспечивает хорошее состояние некоторых отделов коры головного мозга, вестибулярного аппарата и органа слуха. Воздействие на эту точку уменьшит боль в ушах, если они болят.

9-я зона – место смыкания большого пальца руки с внешней поверхностью ладони. Воздействие на эту точку позволяет избавиться от головной боли и насморка.

При систематическом применении точечного массажа не только повышается степень закаленности, но, даже если ребенок заболеет, заболевание пройдет в более легкой форме, только массаж нужно делать через каждые 30-40 мин.

Если делать точечный массаж ребенку на протяжении года, то, по данным С. Мартынова, его можно избавить от аденоидов и других хронических заболеваний носоглотки. Очень важно, что метод действует только при систематическом применении! Иначе мы дезорганизуем иммунную систему. Метод эффективен в том случае, когда он станет привычкой, как чистка зубов. Одновременно с точечным массажем БАЗ рекомендуется массаж ушей, кистей рук и стоп.

**Ушные раковины** - своеобразная рефлексогенная территория, которая состоит в контакте со всеми без исключения внутренними органами и системами организма.

Несколько раз подергать за оба уха, взявшись за верхнюю часть большим и указательным пальцами.

Потереть мочку уха, расположив ее между средним и указательным пальцами.

Вставить концы больших пальцев в наружный слуховой проход и сделать несколько вращательных движений.

Ладонями отогнуть ушные раковины, а затем резко их отпустить, почувствовав легкий хлопок («хлопаем ушками»).

**Методика самомассажа по Д. Керни.**

Быстро потереть друг о друга пальцы ладони в течение 5 сек.

Теперь быстро потереть разогретыми, теплыми пальцами щеки вверх-вниз в течение 5 сек.

Постучать часто барабанной дробью по макушке головы в течение 5 сек.

Сжать руку так, чтобы кулак остался в расслабленном состоянии. Энергично поглаживать внутреннюю и внешнюю стороны предплечья 3 раза.

Осторожно надавить на щитовидную железу (ниже кадыка) большим и указательным пальцем 3 раза.

Найти на шее пульсацию сонной артерии, осторожно нажать на артерию, сосчитав до 5. Освободить. Дышать глубоко. Снова нажать и перейти на другую сторону шеи.

Большим пальцем нащупать впадину на основании черепа (у места соединения головы с позвоночником). Нажать, сосчитать до 3, отпустить. Повторить 3 раза.

**Массаж рефлекторных зон ног:**

- сжать кончик большого пальца, затем его подушечку. Если заметите болезненную точку, разотрите ее до исчезновения боли;

- плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге;

- быстро потереть верх ступни рукой;

- раскрытой ладонью похлопать ногу спереди, сбоку и сзади от ступни до паха.

**Антистрессовый массаж по С.Мартынову:**

- игровое упражнение «Кошечка» (скребущие движения от шеи, лба и висков по направлению снизу вверх к макушке головы);

- «Молоточек» (от шеи, лба и висков снизу вверх к макушке легкими постукивающими движениями расслабленных пальцев);

- «Расческа» 9захватить в кулак прядки волос и тянуть их по очереди вверх, натягивая в струну. После каждого натяжения разжимаем кулаки;

- «Приятные ладошки» (поглаживание ладонями области затылка и шеи сверху вниз по направлению к позвоночнику и плечам);

- «Щипалочка» (пощипать брови кончиками пальцев по направлению от переносицы к вискам);

- «Тук-тук, глазки» (постучать кончиками пальцев по поверхности закрытых век по направлению от переносицы к вискам, включая виски);

- «Ушки играют» (сгибание ушных раковин вниз, вверх, вперед и их раскручивание);

- «Ушкам жарко» (разминание ушных раковин кончиками пальцев, чтобы ушки «горели»);

- «Пробочка» (большими пальцами обеих рук заткнуть ушные проходы, нажать и отпустить);

- «Шлеп-шлеп» (энергичное пошлепывание ладошками по лицу и щекам);

- «Кулачки» (постукивание косточками пальцев, сжатых в кулаки, по скуле от уха до центра подбородка с обеих сторон).

**Профилактика. Упражнения для глаз**.

Обучать пальмингу (снятию напряжения): «День-ночь», «Темно-светло», «Черная кошка», «Сделай, как было», «Глазки уснули».

Обучать технике моргания: «Сожмем – разожмем глазки», «Незнайка», «Прятки», «Моргалочка».

Обучать технике вращения глаз: «Пол - потолок», «Небо - земля», «Нарисуй глазками круги», «Часики», «Мельница», «Послушные глазки» (вверх-вниз, влево - вправо); игровое упражнение «Бездвижимая голова» (посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы).

Обучить работе на тренажере со зрительными метками:

- в разных частях группы располагаются яркие предметы; учить быстро поочередно фиксировать взгляд на указанных метках, сочетая движения головы с движениями глаз и туловища;

- игровые задания: «Найди шар глазами», «Что лежит на столе», «Что висит высоко?», «Поймай бабочку».

Обучить перефокусировке взора:

- глаза сначала фокусируются на ближнем предмете, например, книге, затем, на объекте подальше, например, окне, затем еще на более дальнем объекте – дереве, и, наконец. На каком – либо объекте в бесконечности (расстояние свыше 6 м.);

-задания «Смотри дальше – смотри ближе», «Расскажи, что далеко, что близко», «Расскажи, что высоко, что низко».

**Гимнастика бодрости**. Полное дыхание, растирание ушей, резкие движения челюстями, потирание щек, растирание крыльев носа, массирование затылочной части, легкие движения по бровям, движения глазами вправо – влево. Вверх – вниз, массаж лица.

Тонизирующий гидромассаж лица. Начать его следует с середины нижней челюсти. При этом ладони наполненные водой, скользят по ее краю, к ушам (на нижней челюсти проецируются ступни, бедро, колени). Затем нужно перейти к умыванию лба – от середины к вискам, далее от основания носа к его кончику (здесь проекция легких, печени, желудка), затем от крыльев носа и углов рта к вискам, ушам и углам нижней челюсти. Повторить 3-4 раза наполнив ладони водой.

**Эскимосский массаж**. Одна из важных рефлексогенных зон лица – нос. Он связан с желудком, толстой и тонкой кишками, селезенкой, половыми органами, нервной системой.

Средним и указательным пальцами нажимают на кончик носа и сплющивают его. Затем сгибают его вправо и влево, вверх и вниз. И в заключении вращают кончик носа 1-2 мин.

Закаливание детей



Схема закаливающих мероприятий для *детей 1 года обучения*

*Сентябрь - октябрь*

|  |  |
| --- | --- |
| **закаливание** | **Оздоровительные мероприятия** |
| воздушные ванны: утренняя гимнастика в группе | Сквозное проветривание (в отсутствии детей) |
| Пить прохладную воду после гимнастики | прогулка |
| Самомассаж «Петушок» | КУФ зева и носа №5 |
| Сон без маек | Сироп корня солодки по 1ч.л. 3раза – 7 дней |
| Гимнастика в кровати после дневного сна | Фитотерапия – иммуностимулирующий отвар. |
| Местная ванна (игра с водой) - вечер | Аэрофитотерапия – пары можжевельника. |
| Хождение по полу в носочках | Соше – мята. |

|  |  |
| --- | --- |
| **закаливание** | **Оздоровительные мероприятия** |
| Воздушные ванны: утренняя гимнастика в группе | Сквозное проветривание (в отсутствии детей) |
| Массаж «Неболейка» | прогулка |
| Перед прогулкой прием внутрь чесночный настой | Оксолиновая мазь |
| Влажное обтирание | Глюконат кальция по 1т. 2р. в день №10 |
| Сон без маек | Фитонциды (лук, чеснок) |
| Ножные ванны | Общеукрепляющий отвар – фитотерапия. |
|  |

 *ноябрь – декабрь*

*Январь – февраль*

|  |  |
| --- | --- |
| **закаливание** | **Оздоровительные мероприятия** |
| Воздушные ванны: утренняя гимнастика в группе | Сквозное проветривание (в отсутствии детей) |
| Массаж «Солнышко» | прогулка |
| Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем | Дибазол ½ 10 дней утром |
| Луковый напиток во время обеда | Аскорутин по 1 т. 3 раза в день 10 дней |
| Сон без маек | Кварцевание группы №5 |
| Закаливание снегом кистей рук | Витаминный отвар – фитотерапия. |
|  | «Чесночные» киндеры. |

*Март – апрель*

|  |  |
| --- | --- |
| **закаливание** | **Оздоровительные мероприятия** |
| Воздушные ванны: утренняя гимнастика в группе | Сквозное проветривание (в отсутствии детей) |
| Массаж «Эскимосский» | прогулка |
| Полоскание полости рта прохладной водой | Фитотерапия (витаминный сбор) |
| Сон без маек | Витамин «Е» по 1 кап. 1 раз в день 10 дней |
| Хождение по полу босиком | Фитотерапия – общеукрепляющий отвар. |
| Обливание ног | Аэрофитотерапия – пары пихтового масла. |

*Май*

|  |  |
| --- | --- |
| **закаливание** | **Оздоровительные мероприятия** |
| Воздушные ванны: утренняя гимнастика в группе | Сквозное проветривание (в отсутствии детей) |
| Массаж «Солнышко» | прогулка |
| Сон без маек | Аскорбиновая кислота по 1 др. 2 раза в день |
| Хождение по пуговичному коврику | Фитотерапия – успокаивающий отвар. |

Схема закаливающих мероприятий

для детей 2 года обучения.

Сентябрь - октябрь

|  |  |
| --- | --- |
| **закаливание** | **Оздоровительные мероприятия** |
| Воздушные ванны: утренняя гимнастика в группе. | Сквозное проветривание (в отсутствие детей) |
| Точечный массаж по методу Уманской до завтрака. | прогулка |
| Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. | КУФ зева и носа №5 |
| Сон без маек | Сироп корня солодки по 1 ч. ложки 3 раза 7 дней |
| Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина. | Фитотерапия – иммуностимулирующий отвар (трава чабреца, зверобоя, курильского чая). |
| Рижский метод закаливания. | Соше – мята. |

*ноябрь – декабрь*

|  |  |
| --- | --- |
| **закаливание** | **Оздоровительные мероприятия** |
| воздушные ванны: утренняя гимнастика в группе. | Сквозное проветривание (в отсутствие детей). |
| Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. | прогулка |
| Сон без маек. | Дибазол по ½ 10 дней утром |
| Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина. | Настойка календулы по 5 кап. 3 раза в день. |
| Массаж рефлекторных зон ног. | Витаминный отвар. |
| Закаливание носоглотки чесночным раствором. | Фитонциды (лук, чеснок). |
| Луковый напиток перед обедом. |  |

*Январь – февраль*

|  |  |
| --- | --- |
| **закаливание** | **Оздоровительные мероприятия** |
| Воздушные ванны: утренняя гимнастика в группе. | Сквозное проветривание (в отсутствии детей) |
| Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. | прогулка |
| Сон без маек. | Витамин «Е» по 1 кап. 1 раз в день 10 дней. |
| Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина. | Глюконат кальция по 1 таб. 2 раза в день 10 дней. |
| Закаливание снегом кистей рук. | «Чесночные» киндеры. |

*Март – апрель*

|  |  |
| --- | --- |
| **закаливание** | **Оздоровительные мероприятия** |
| Воздушные ванны: утренняя гимнастика в группе. | Сквозное проветривание (в отсутствие детей). |
| Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. | Прогулка. |
| Элементы обширного умывания. | Аскорбиновая кислота по 1 др. 2 раза в день. |
| Упражнения на профилактику плоскостопия. | Фитотерапия – общеукрепляющий отвар |
| Сон без маек. | Аэрофитотерапия – пары чеснока. |
| Самомассаж по методу Керни. |  |
| Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем. |  |

*Май*

|  |  |
| --- | --- |
| **закаливание** | **Оздоровительные мероприятия** |
| Воздушные ванны: утренняя гимнастика в группе. | Одностороннее проветривание. |
| Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. | Прогулка. |
| После полдника полоскание полости рта отварами трав. | Фитотерапия – успокаивающий отвар. |
| Обливание водой. | Витамин С по 1 др. 2 раза в день 10 дней. |
| После купания облить ребенка водой контрастной температуры. |  |

*Схема закали*

*вающих мероприятий*

*для детей 3 года обучения.*

*Сентябрь - октябрь*

|  |  |
| --- | --- |
| **закаливание** | **Оздоровительные мероприятия** |
| Утренняя гимнастика на улице. | Одностороннее проветривание. |
| Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. | Прогулка. |
| Антистрессовый массаж по Мартынову. | КУФ зева и носа №5 |
| Полоскание полости рта после обеда. | Сироп корня солодки по 1 ч. ложки 3 раза в день 7 дней |
| Сон без маек. | Фитотерапия – иммуностимулирующий отвар (трава чабреца, зверобоя, курильский чай). |
| Обширное умывание. |  |

*ноябрь – декабрь*

|  |  |
| --- | --- |
| **закаливание** | **Оздоровительные мероприятия** |
| Утренняя гимнастика в зале. | Сквозное проветривание (в отсутствии детей) |
| Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. | Прогулка. |
| Точечный массаж по методике Уманской с бальзамом «Звездочка». | Оксолиновая мазь. |
| Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем. | Дибазол по ½ 10 дней утром. |
| Сон без маек. | Фитонциды (лук, чеснок). |
| Индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы. |  |
| Общее обливание. |  |

*Январь – февраль*

|  |  |
| --- | --- |
| **закаливание** | **Оздоровительные мероприятия** |
| Утренняя гимнастика в зале. | Сквозное проветривание (в отсутствии детей). |
| Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. | Прогулка. |
| Массаж ушных раковин. | Аскорутин по 1 т. 3 раза в день. |
| Сон без маек. | Аэрофитотерапия – можжевельник. |
| Полоскание полости рта отварами трав. | Витаминный отвар. |
| Закаливание ног снегом. |  |

*Март – апрель*

|  |  |
| --- | --- |
| **закаливание** | **Оздоровительные мероприятия** |
| Утренняя гимнастика в зале. | Сквозное проветривание (в отсутствии детей). |
| Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. | Прогулка. |
| Массаж кистей рук. | Аскорбиновая кислота по 1 др. 2 раза в день. |
| Сон без маек. | Фитотерапия – общеукрепляющий настой (лист смородины, крапива). |
| Луковый напиток во время обеда. | Соше – мята. |
| Испарительное закаливание по К. Плеханову. |  |

*Май*

|  |  |
| --- | --- |
| **закаливание** | **Оздоровительные мероприятия** |
| Утренняя гимнастика на улице. | Одностороннее проветривание. |
| Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой. | Прогулка. |
| Гимнастика бодрости. | Успокаивающий отвар – фитотерапия. |
| Сон без маек. | Витамин С по 1 др. 2 р. в день 10 дней. |
| Профилактика нарушения зрения. |  |
| Контрастные ножные ванны. |  |

*Схема закаливающих мероприятий*

*для детей 4 года обучения.*

*Сентябрь – октябрь*

|  |  |
| --- | --- |
| **закаливание** | **Оздоровительные мероприятия** |
| Утренняя гимнастика на улице. | Одностороннее проветривание. |
| Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой. | Прогулка. |
| Ходьба босиком. | Сироп корня солодки по 1 ч. ложке 3 раза в день 7 дней. |
| Антистрессовый массаж по С. Мартынову. | Иммуностимулирующий отвар (трава чабреца, зверобоя, курильский чай). |
| Обширное умывание. | Аэрофитотерапия – пары пихтового масла. |
| Рижский метод закаливания. |  |
|  |  |

*ноябрь – декабрь*

|  |  |
| --- | --- |
| **закаливание** | **Оздоровительные мероприятия** |
| Утренняя гимнастика в зале. | Сквозное проветривание (в отсутствии детей). |
| Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой. | Прогулка. |
|  Массаж точечный по методике Уманской с бальзамом «Звездочка». | Аэрофитотерапия: пары пихтового масла. |
| Полоскание полости рта чесночным настоем. | КУФ зева и носа №5 |
| Сон без маек. | Кварцевание игровой комнаты №5 |
| Контрастные ножные ванны. |  |
|  |  |

*Январь – февраль*

|  |  |
| --- | --- |
| **закаливание** | **Оздоровительные мероприятия** |
| Утренняя гимнастика в зале. | Сквозное проветривание (в отсутствии детей). |
| Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой. | Прогулка. |
| Массаж ушных раковин. | Аскорутин по 1 т. 3 раза в день. |
| Сон без маек. | Витаминный отвар. |
| После полдника полоскание полости рта отваром трав. | «Чесночные» киндеры. |
| Закаливание снегом ног. |  |
| Душ. |  |

*Март – апрель*

|  |  |
| --- | --- |
| **закаливание** | **Оздоровительные мероприятия** |
| Утренняя гимнастика в зале. | Сквозное проветривание (в отсутствии детей). |
| Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой. | Прогулка. |
| Эскимосский массаж. | Аскорбиновая кислота по 1 др. 2 раза в день. |
| Сон без маек. | Фитотерапия – общеукрепляющий настой (лист смородины, крапива). |
| Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем. | Фитонциды (лук, чеснок). |
| Испарительное закаливание по Плеханову. |  |
| После купания облить ребенка водой контрастной температуры. |  |

*Май*

|  |  |
| --- | --- |
| **закаливание** | **Оздоровительные мероприятия** |
| Утренняя гимнастика на улице. | Одностороннее проветривание. |
| Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой. | Прогулка. |
| Сон без маек. | Фитотерапия – успокаивающий отвар. |
| Гимнастика бодрости. | Витамин С по 1 др. 2 раза в день 10 дней. |
| Массаж рефлекторных зон ног. |  |
| Обливание водой. |  |