**План мероприятий по снижению заболеваемости**

**Воспитатель:** Горлова О.А.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование мероприятия** | **Цель** | **Время проведения** | **Ответственный за проведение** |
| Проветривание группового помещения, спальни и туалетной комнаты. | Очищение от болезнетворных микроорганизмов, повышение тонуса всего организма. | Ежедневно. С 6.45-7.00  С 9.45-11.00.  С 12.00-15.00 | Воспитатель, младший воспитатель. |
| Кварцевание | Обеззараживания поверхностей и воздуха помещений для предотвращения заболеваний, которые могут передаться воздушно-капельным путем. | Ежедневно. С 6.45-7.00  С 9.45-11.00.  С 12.00-15.00 | Воспитатель, младший воспитатель. |
| Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей. | Выявление первичных признаков заболевания у детей. | Ежедневно. С 7-8 утра | Воспитатель, родители |
| Обработка носа Оксолиновой мазью. | Профилактика вирусных заболеваний дыхательных путей и кожи. | Ежедневно. С 7-8 утра | Родители |
| Прогулка | Укрепление здоровья, профилактика утомления, физическое и умственное     развитие детей, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов  организма. | Ежедневно с 10-11 (при подходящих температурных условиях). | Воспитатель, младший воспитатель. |
| Фитонциды (лук, чеснок) | Профилактика гриппа и простудных заболеваний | Ежедневно. В обед | Воспитатель, младший воспитатель, родители |
| Сон без маек и подушек | Профилактика заболеваний осанки, закаливание организма | Ежедневно. В сон-час | Воспитатель, младший воспитатель. |
| Закаливание: хождение по ребристой доске, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия | Профилактика плоскостопия, закаливание | Ежедневно. В сон-час и после сон-часа | Воспитатель, младший воспитатель. |
| Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна | Поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. | Ежедневно. После сон-час | Воспитатель, младший воспитатель. |
| Дыхательная гимнастика | **Укрепление и стимулирование верхних дыхательных путей; укрепление мышц органов брюшной полости.** | Ежедневно перед обедом или после полдника | Воспитатель |
| Физкультминутки | Улучшение осанки, усиление обмена веществ в организме, развитие произвольного внимание и памяти. | Ежедневно. До и после режимных моментов | Воспитатель |
| Мытье рук до локтя прохладной водой | Тренировка защитных сил организма к воздействию постоянно меняющихся факторов окружающей среды (понижение температуры). | Ежедневно. Перед завтраком и после прогулки | Воспитатель, младший воспитатель. |
| Пальчиковые игры | Развитие мелкой моторики рук | Ежедневно. До и после режимных моментов | Воспитатель |