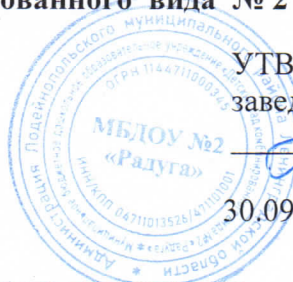


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 2 «Радуга»



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ №2 «Радуга»
Э.Н. Акиньшина

30.09.2024г.

План дополнительных
профилактических мероприятий
по профилактике гриппа и ОРВИ

Мероприятие	Цель	Как часто проводить
Оздоровительный бег	Укрепить все группы мышц, повысить адаптационные силы организма ребенка неблагоприятным факторам внешней среды, улучшить работоспособность	2-3 раза в неделю
Дыхательная гимнастика	Тренировать мышцы верхних и нижних дыхательных путей, улучшить вентиляцию бронхов и легких. Уменьшить заболеваемость в группе бронхитом, пневмонией. Снизить количество рецидивов у детей с бронхиальной астмой	Ежедневно, 5-10 минут в день
Звуковая гимнастика	Улучшить работу мышц глотки, гортани, трахеи, бронхов и кровоснабжение верхних дыхательных путей. Уменьшить заболеваемость детей в группе ларингитом, с фарингитом, трахеитом	Ежедневно, 3-6 минут в день. Можно совмещать с дыхательной гимнастикой

Оздоровительный бег. Это бег в замедленном темпе. Чтобы он приносил пользу, необходимо рассчитывать дистанцию и темп в соответствии с возрастом ребенка. Рекомендуем организовывать оздоровительный бег не реже двух раз в неделю. Лучше проводить его на улице, но зимой нужно учитывать погодные условия и одежду детей. Перед тем как начать пробежку, инструктор по физкультуре или воспитатель проводит разминку на все группы мышц. Заканчивают бег замедлением темпа с переходом на ходьбу. Во время оздоровительного бега ребенок должен дышать через нос.

Дыхательная гимнастика. Комплекс упражнений, чтобы развивать мышцы, участвующие в дыхании, очищать респираторный тракт и насыщать легкие кислородом. Дыхательную гимнастику лучше проводить в виде игры на улице. В плохую или морозную погоду упражнения можно выполнять в помещении после проветривания. Занятия нужно проводить регулярно, каждое упражнение должно длиться не более трех минут. Дыхательные упражнения можно включать в план профилактических мероприятий уже с ясельной группы - для детей 2,5-3 лет.

Звуковая гимнастика. Это разновидность дыхательной гимнастики. Развивает дыхательную мускулатуру, улучшает работу мышц глотки, гортани, трахеи, развивает речевой аппарат. Во время выполнения упражнений со звуком образуется вибрация, которая передается на мышцы и ткани носоглотки, трахеи, бронхов и легких. Это помогает очищать от слизи респираторный тракт, тренировать мышцы, улучшать кровоснабжение дыхательного аппарата.

Звуковые дыхательные упражнения нужно проводить ежедневно, во время утренней гимнастики, по 3-6 минут в день. Звуковые упражнения выполняют медленно, спокойно, каждый звук произносят строго определенным образом.