

## ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

| МЕСЯЦ           | МЕРОПРИЯТИЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>СЕНТЯБРЬ</b> | <p>Утренний прием на свежем воздухе с проведением фильтра</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Воздушные ванны</p> <p>Соблюдение санитарного режима</p> <p>Соблюдение режима проветривания</p> <p>Занятие по физической культуре</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Элементы видов спорта, спортивные упражнения</p> <p>Достаточная двигательная активность на свежем воздухе</p> <p>Гимнастика пробуждения</p> <p>Гимнастика после дневного сна</p> <p>Закаливающие мероприятия</p> <p>(Ходьба по мокрым и рефлекторным дорожкам, водные и солнечные процедуры, полоскание рта и т.д.)</p> <p>Индивидуальная работа в режиме дня</p> <p>Праздники, досуги, развлечения</p> <p>Мазь Виферон (в носовой ход)</p> <p>Йодомарин</p> <p>Настойка Элеутерококка (в 3 блюда)</p> <p>Кислородный коктейль</p> <p>Витаминизированный кисель</p> |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОКТАБРЬ</b> | <p>Утренний прием на свежем воздухе с проведением фильтра</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Воздушные ванны</p> <p>Соблюдение санитарного режима</p> <p>Соблюдение режима проветривания</p> <p>Занятие по физической культуре</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Элементы видов спорта, спортивные упражнения</p> <p>Достаточная двигательная активность на свежем воздухе</p> <p>Гимнастика пробуждения</p> <p>Гимнастика после дневного сна</p> <p>Закаливающие мероприятия</p> <p>(Ходьба по мокрым и рефлекторным дорожкам, водные и солнечные процедуры, полоскание рта и т.д.)</p> <p>Индивидуальная работа в режиме дня</p> <p>Праздники, досуги, развлечения</p> <p>Поливитамины</p> <p>Йодомарин</p> <p>Свежий лук, чеснок</p> <p>Кислородный коктейль</p> <p>Витаминизированный кисель</p> |
| <b>НОЯБРЬ</b>  | <p>Утренний прием с проведением фильтра</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Воздушные ванны</p> <p>Соблюдение санитарного режима</p> <p>Соблюдение режима проветривания</p> <p>Занятие по физической культуре</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Элементы видов спорта, спортивные упражнения</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | <p>Достаточная двигательная активность на свежем воздухе</p> <p>Гимнастика пробуждения</p> <p>Гимнастика после дневного сна</p> <p>Закаливающие мероприятия</p> <p>(Ходьба по мокрым и рефлекторным дорожкам, водные и солнечные процедуры, полоскание рта и т.д.)</p> <p>Индивидуальная работа в режиме дня</p> <p>Праздники, досуги, развлечения</p> <p>Йодомарин</p> <p>Свежий лук, чеснок</p> <p>Настойка Элеутерококка (в 3 блюда)</p> <p>Сироп шиповника</p> <p>Оксолиновая мазь (в нос)</p> <p>Кислородный коктейль</p> <p>Витаминизированный кисель</p> |
| <b>ДЕКАБРЬ</b> | <p>Утренний прием с проведением фильтра</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Воздушные ванны</p> <p>Соблюдение санитарного режима</p> <p>Соблюдение режима проветривания</p> <p>Занятие по физической культуре</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Элементы видов спорта, спортивные упражнения</p> <p>Достаточная двигательная активность на свежем воздухе</p>                                                                                                                                                                                                          |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>Гимнастика пробуждения</p> <p>Гимнастика после дневного сна</p> <p>Закаливающие мероприятия</p> <p>(Ходьба по мокрым и рефлекторным дорожкам, водные и солнечные процедуры, полоскание рта и т.д.)</p> <p>Индивидуальная работа в режиме дня</p> <p>Праздники, досуги, развлечения</p> <p>Йодомарин</p> <p>Свежий лук, чеснок</p> <p>Настойка Элеутерококка (в 3 блюда)</p> <p>Анаферон (1 раз в день)</p> <p>Кислородный коктейль</p> <p>Витаминизированный кисель</p>                                                                                                                                                                                        |
| <b>ЯНВАРЬ</b> | <p>Утренний прием с проведением фильтра</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Воздушные ванны</p> <p>Соблюдение санитарного режима</p> <p>Соблюдение режима проветривания</p> <p>Занятие по физической культуре</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Элементы видов спорта, спортивные упражнения</p> <p>Достаточная двигательная активность на свежем воздухе</p> <p>Гимнастика пробуждения</p> <p>Гимнастика после дневного сна</p> <p>Закаливающие мероприятия</p> <p>(Ходьба по мокрым и рефлекторным дорожкам, водные и солнечные процедуры, полоскание рта и т.д.)</p> <p>Индивидуальная работа в режиме дня</p> <p>Праздники, досуги, развлечения</p> <p>Йодомарин</p> |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | <p>Свежий лук, чеснок</p> <p>Настойка Элеутерококка (в 3 блюда)</p> <p>Оксалиновая мазь (в нос)</p> <p>Поливитамины</p> <p>Кислородный коктейль</p> <p>Витаминизированный кисель</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b> | <p>Утренний прием с проведением фильтра</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Воздушные ванны</p> <p>Соблюдение санитарного режима</p> <p>Соблюдение режима проветривания</p> <p>Занятие по физической культуре</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Элементы видов спорта, спортивные упражнения</p> <p>Достаточная двигательная активность на свежем воздухе</p> <p>Гимнастика пробуждения</p> <p>Гимнастика после дневного сна</p> <p>Закаливающие мероприятия</p> <p>(Ходьба по мокрым и рефлекторным дорожкам, водные и солнечные процедуры, полоскание рта и т.д.)</p> <p>Индивидуальная работа в режиме дня</p> <p>Праздники, досуги, развлечения</p> <p>Йодомарин</p> <p>Свежий лук, чеснок</p> |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | <p>Настойка Элеутерококка (в 3 блюда)</p> <p>ИРС – 19 (в нос)</p> <p>Дибазол (1/4 таблетки в раз в день)</p> <p>Кислородный коктейль</p> <p>Витаминизированный кисель</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>МАРТ</b> | <p>Утренний прием с проведением фильтра</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Воздушные ванны</p> <p>Соблюдение санитарного режима</p> <p>Соблюдение режима проветривания</p> <p>Занятие по физической культуре</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Элементы видов спорта, спортивные упражнения</p> <p>Достаточная двигательная активность на свежем воздухе</p> <p>Гимнастика пробуждения</p> <p>Гимнастика после дневного сна</p> <p>Закаливающие мероприятия</p> <p>(Ходьба по мокрым и рефлекторным дорожкам, водные и солнечные процедуры, полоскание рта и т.д.)</p> <p>Индивидуальная работа в режиме дня</p> <p>Праздники, досуги, развлечения</p> <p>Йодомарин</p> <p>Свежий лук, чеснок</p> <p>Сироп шиповника</p> <p>Поливитамины</p> <p>Кислородный коктейль</p> <p>Витаминизированный кисель</p> |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>АПРЕЛЬ</b> | <p>Утренний прием с проведением фильтра</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Воздушные ванны</p> <p>Соблюдение санитарного режима</p> <p>Соблюдение режима проветривания</p> <p>Занятие по физической культуре</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Элементы видов спорта, спортивные упражнения</p> <p>Достаточная двигательная активность на свежем воздухе</p> <p>Гимнастика пробуждения</p> <p>Гимнастика после дневного сна</p> <p>Закаливающие мероприятия</p> <p>(Ходьба по мокрым и рефлекторным дорожкам, водные и солнечные процедуры , полоскание рта и т.д.)</p> <p>Индивидуальная работа в режиме дня</p> <p>Праздники, досуги, развлечения</p> <p>Йодомарин</p> <p>Зеленый лук</p> <p>Кислородный коктейль</p> <p>Витаминизированный кисель</p> |
| <b>МАЙ</b>    | <p>Утренний прием с проведением фильтра</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Воздушные, солнечные ванны</p> <p>Соблюдение санитарного режима</p> <p>Соблюдение режима проветривания</p> <p>Занятие по физической культуре</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Элементы видов спорта, спортивные упражнения</p> <p>Достаточная двигательная активность на свежем воздухе</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | <p>Гимнастика пробуждения</p> <p>Гимнастика после дневного сна</p> <p>Закаливающие мероприятия</p> <p>(Ходьба по мокрым и рефлекторным дорожкам, водные и солнечные процедуры, полоскание рта и т.д.)</p> <p>Индивидуальная работа в режиме дня</p> <p>Праздники, досуги, развлечения</p> <p>Кислородный коктейль</p> <p>Витаминизированный кисель</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>ИЮНЬ</b> | <p>Утренний прием на свежем воздухе с проведением фильтра</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Воздушные, солнечные ванны</p> <p>Соблюдение санитарного режима</p> <p>Соблюдение режима проветривания</p> <p>Занятие по физической культуре</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Элементы видов спорта, спортивные упражнения</p> <p>Достаточная двигательная активность на свежем воздухе</p> <p>Гимнастика пробуждения</p> <p>Гимнастика после дневного сна</p> <p>Закаливающие мероприятия</p> <p>(Ходьба по мокрым и рефлекторным дорожкам, водные и солнечные процедуры, полоскание рта и т.д.)</p> <p>Индивидуальная работа в режиме дня</p> <p>Праздники, досуги, развлечения</p> <p>Кислородный коктейль</p> <p>Витаминизированный кисель</p> |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ИЮЛЬ</b>   | <p>Утренний прием на свежем воздухе с проведением фильтра</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Воздушные, солнечные ванны</p> <p>Соблюдение санитарного режима</p> <p>Соблюдение режима проветривания</p> <p>Занятие по физической культуре</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Элементы видов спорта, спортивные упражнения</p> <p>Достаточная двигательная активность на свежем воздухе</p> <p>Гимнастика пробуждения</p> <p>Гимнастика после дневного сна</p> <p>Закаливающие мероприятия</p> <p>(Ходьба по мокрым и рефлекторным дорожкам, водные и солнечные процедуры, полоскание рта и т.д.)</p> <p>Индивидуальная работа в режиме дня</p> <p>Праздники, досуги, развлечения</p> <p>Кислородный коктейль</p> <p>Витаминизированный кисель</p> |
| <b>АВГУСТ</b> | <p>Утренний прием на свежем воздухе с проведением фильтра</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Воздушные, солнечные ванны</p> <p>Соблюдение санитарного режима</p> <p>Соблюдение режима проветривания</p> <p>Занятие по физической культуре</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Элементы видов спорта, спортивные упражнения</p> <p>Достаточная двигательная активность на свежем воздухе</p> <p>Гимнастика пробуждения</p> <p>Гимнастика после дневного сна</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Закаливающие мероприятия<br/>(Ходьба по мокрым и рефлекторным дорожкам, водные и солнечные процедуры, полоскание рта и т.д.)</p> <p>Индивидуальная работа в режиме дня</p> <p>Праздники, досуги, развлечения</p> <p>Кислородный коктейль</p> <p>Витаминизированный кисель</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|