

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ «ЦРР-детский сад №51 «Торнакай»
А.Х.Исмагилова
2023г.



**План оздоровительных мероприятий
2023-2024 учебный год**

Месяц	Мероприятия	Количество дней
Сентябрь	1.Приём детей на свежем воздухе	В тёплую погоду
	2. Дыхательная гимнастика	Ежедневно
	3.Витаминация 3 блюда	По меню
	4.Закаливающие мероприятия	Ежедневно
Октябрь	1. Дыхательная гимнастика	Ежедневно
	2. Смазывание носа мазью (виферон)	10 дней
	3. Употребление в пищу лимона, чеснока, лука	Курсами
	4. Точечный массаж по Уманской	Ежедневно
	5. Закаливающие мероприятия	ежедневно
Ноябрь	1. Употребление в пищу лимона, чеснока, лука	10 дней
	2.Дыхательная гимнастика	10 дней
	3. Закаливающие мероприятия	Ежедневно
	4. Массаж по Уманской	курсами
Декабрь	1.Смазывание носа оксалиновой мазью	7-10 дней
	2. Употребление в пищу лимона, чеснока, лука	Ежедневно
	3. Гимнастика после сна	Ежедневно
	4. Закаливающие мероприятия	Ежедневно
	5. Дыхательная гимнастика	ежедневно
Январь	1. Фитонциды (амулеты)	Ежедневно
	2. Закаливающие процедуры	Ежедневно
	3. Употребление в пищу лимона, чеснока, лука	10 дней
	4. Витаминация 3 блюда	По меню
Февраль	1. Дыхательная гимнастика	Ежедневно
	2. Фитонциды (амулеты)	Ежедневно
	3. Витаминация 3 блюда	Ежедневно
	4. Употребление в пищу лимона, чеснока, лука	10 дней
Март	1. Витаминация 3 блюда	По меню
	2. Употребление в пищу лимона, чеснока, лука	10 дней
	3. Дыхательная гимнастика	Ежедневно
	4. Гимнастика после сна	Ежедневно
	5. Закаливающие мероприятия	ежедневно
Апрель	1.Витаминация 3 блюда	По меню
	2.Дыхательная гимнастика	Ежедневно
	3.Гимнастика после сна	Ежедневно
	4.Точечный массаж по Уманской	Ежедневно
	5. Закаливающие мероприятия	ежедневно
Май	1.Витаминация 3 блюда	По меню
	2.Дыхательная гимнастика	Ежедневно
	3.Точечный массаж по Уманской	Ежедневно
	4.Закаливающие мероприятия	Ежедневно
Июнь	1. Летние оздоровительные мероприятия	Ежедневно
Июль	2. Закаливающие процедуры	Ежедневно
Август	3. Гимнастика после сна	Ежедневно

Ст.медсестра  А.А. Ахтямова