

ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ГБДОУ НАО «ЦРР – ДС «Умка»

Месяц	Мероприятия	Общие мероприятия
Ранний возраст		
сентябрь – ноябрь	- прививки против гриппа; - медово – ореховая смесь по 1/3 ч. л. 1 месяц (сентябрь); - фрукты/овощи ежедневно.	<ul style="list-style-type: none"> • проветривание помещения; • прогулки на свежем воздухе на закрепленных за группами участках д/сада; • мытье рук по локоть и лица прохладной водой; • утренняя гимнастика; • бодрящая гимнастика; • ходьба босиком по ребристым дорожкам (профилактика плоскостопия); • воздушные ванны во время ходьбы по ребристым дорожкам; • сон в хорошо проветриваемом помещении +16, +17 град. без футболок и маек; • оптимизация двигательного режима.
декабрь	- свежий чеснок в 1 – е блюдо (нарезка); - соки фруктовые.	
январь	- соки фруктовые; - чеснок в 1 – е блюдо.	
февраль	- медово – ореховая смесь по 1/2 ч. л.	
март	- свежий чеснок в 1 – е блюдо (нарезка.)	
апрель	- соки фруктовые; - свежий чеснок в 1 – е блюдо (нарезка).	
май	- соки фруктовые; - зелень свежая.	
Июнь- июль- август	- увеличение количества овощей, фруктов и свежей зелени.	<ul style="list-style-type: none"> • солнечные ванны; • воздушные ванны; • водные процедуры (мытьё ног после прогулки).
Младший возраст (3 – 4 года)		
сентябрь	- прививки против гриппа; - медово – ореховая смесь по 1/3 ч. л.* 1 месяц.	<ul style="list-style-type: none"> • проветривание помещения • прогулки на отведенных участках д/сада • мытье рук по локоть и
октябрь	- свежий чеснок в 1 – е блюдо (нарезка); - фрукты/овощи ежедневно.	
ноябрь	- соки фруктовые.	

декабрь	- свежий чеснок в 1 – е блюдо (нарезка).	лица прохладной водой <ul style="list-style-type: none"> • утренняя гимнастика • бодрящая гимнастика • самомассаж 2 раза в месяц • ходьба по солевой дорожке босиком • ходьба по ребристым дорожкам босиком (профилактика плоскостопия) • воздушные ванны во время ходьбы по солевой и ребристым дорожкам • занятия физической культурой на свежем воздухе 1 раз в неделю • контрастное обливание ног • полоскание рта и горла прохладной водой с добавлением настойки календулы в возрастной дозировке
январь	- соки фруктовые.	
февраль	- медово – ореховая смесь по 1/2 ч. л. 1 месяц.	
март	- свежий чеснок в 1 – е блюдо (нарезка).	
апрель	- соки фруктовые; - свежий чеснок в 1 – е блюдо (нарезка).	
май	- соки фруктовые; - зелень свежая.	
Июнь-июль-август	- увеличение количества овощей, фруктов и свежей зелени.	<ul style="list-style-type: none"> • солнечные ванны; • воздушные ванны; • водные процедуры (мытьё ног после прогулки).
Средний возраст (4 - 5 лет)		
сентябрь	- прививки против гриппа; - медово – ореховая смесь по 1/3 ч. л. 1 месяц.	<ul style="list-style-type: none"> • проветривание помещения • прогулки на отведенных участках д/сада • мытье рук по локоть и лица прохладной водой • утренняя гимнастика • бодрящая гимнастика • самомассаж 2 раза в месяц • ходьба по солевой
октябрь	- свежий чеснок в 1 – е блюдо (нарезка); - фрукты/овощи ежедневно	
ноябрь	- соки фруктовые; - клюква мороженая перед прогулкой.	
декабрь	- свежий чеснок в 1 – е блюдо (нарезка).	
январь	- клюква мороженая перед прогулкой.	
февраль	- медово – ореховая смесь по 1/2 ч. л. 1 месяц;	

	- соки фруктовые.	дорожке босиком
март	- свежий чеснок в 1 – е блюдо (нарезка). - клюква мороженая перед прогулкой.	• ходьба по ребристым дорожкам босиком (профилактика плоскостопия)
апрель	- соки фруктовые; - свежий чеснок в 1 – е блюдо (нарезка).	• воздушные ванны во время ходьбы по солевой и ребристым дорожкам
май	- соки фруктовые; - зелень свежая.	• занятия физической культурой на свежем воздухе 1 раз в неделю • контрастное обливание ног • полоскание рта и горла прохладной водой с добавлением настойки календулы в возрастной дозировке
Июнь-июль-август	- увеличение количества овощей, фруктов и свежей зелени.	• солнечные ванны; • воздушные ванны; • водные процедуры (мытьё ног после прогулки).
Старший возраст (5 - 7 лет)		
сентябрь	- свежий чеснок в 1 – е блюдо (нарезка); - прививки против гриппа; - медово – ореховая смесь по 1/2 ч. л. 1 месяц.	• проветривание помещения • прогулки на отведенных участках д/сада
октябрь	- свежий чеснок в 1 – е блюдо (нарезка); - фрукты/овощи ежедневно.	• мытьё рук по локоть и лица прохладной водой • утренняя гимнастика
ноябрь	медово – ореховая смесь по 1/2 ч. л. 1 месяц. - соки фруктовые	• бодрящая гимнастика • самомассаж 2 раза в месяц
декабрь	- свежий чеснок в 1 – е блюдо (нарезка); - клюква мороженая перед прогулкой.	• ходьба по солевой дорожке босиком
январь	- клюква мороженая перед прогулкой; - соки фруктовые.	• ходьба по ребристым дорожкам босиком (профилактика плоскостопия)
февраль	- свежий чеснок в 1 – е блюдо (нарезка); - медово – ореховая смесь по 1 ч. л. 1	• воздушные ванны во

	месяц.	
март	- клюква мороженая перед прогулкой; - свежий чеснок в 1 – е блюдо (нарезка).	<p>время ходьбы по солевой и ребристым дорожкам</p> <ul style="list-style-type: none"> • занятия физической культурой на свежем воздухе 1 раз в неделю • контрастное обливание ног • полоскание рта и горла прохладной водой с добавлением настойки календулы в возрастной дозировке
апрель	- соки фруктовые; - свежий чеснок в 1 – е блюдо (нарезка).	
май	- соки фруктовые; - зелень свежая.	
Июнь-июль-август	- увеличение количества овощей, фруктов и свежей зелени.	