

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 110 города Пензы «Страна чудес»  
(МБДОУ детский сад № 110)



**План  
оздоровительных мероприятий  
МБДОУ детского сада № 110 г. Пензы  
на 2023 - 2024 учебный год.**

## Закаливающие мероприятия по возрастным группам.

Принципы:

1. Постепенность.
2. Систематичность.
3. Положительные эмоции.
4. Индивидуальный подход.
5. Своевременность выполнения процедур.

п/п	Наименование	Ясельная группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<b>Воздухом</b>						
1	Воздушные ванны	О.В.	О.В.	О.В.	О.В.	О.В.
2	Сон без маек	О.	О.	О.	О.	О.
<b>Водой</b>						
1	Обширное умывание	О.	О.	О.	О.	О.
2	Полоскание горла водой			О.	О.	О.
<b>Солнцем</b>						
1	Солнечные ванны	В летний период				
<b>Рефлекторным воздействием</b>						
1	Босохождение	О. В.	О.В.	О.В.	О.В.	О.В.
2	Упражнение с меткой на стекле				У.В.	У.В.
3	Пальчиковая гимнастика		У.	У.	У.	У.
4	Стопотерапия	В.	В.			
5	Босохождение по грелкам с контрастной температурой			В.	В.	В.
6	Массаж ушных раковин			О.	О.	О.

**Условные обозначения:** У. - утро, О. - обед, В. - вечер.

## Профилактические мероприятия

<b>Месяц</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Отметка</b>	<b>Ответственный</b>
<b>Сентябрь</b>	Употребление напитка из шиповника.		воспитатели, повара.
<b>Октябрь</b>	Витамино-профилактика (употребление фруктовых соков)		воспитатели, повара.
<b>Ноябрь</b>	Употребление напитка из шиповника.		повара, медсестра.
<b>Декабрь</b>	Витаминация 3-го блюда аскорбиновой кислотой. Использование фитонцидов лука и чеснока.		воспитатели, пом. воспитателей
<b>Январь</b>	Витаминация 3-го блюда аскорбиновой кислотой. Проведение физкультурных занятий в помещении с ионизированным воздухом		медсестра, воспитатели, повара, инструктор по ФК
<b>Февраль</b>	Настой шиповника по 100 грамм в день в течение 15 дней. Закладывание «Оксолиновой» мази в нос 15 дней 2 раза в день.		медсестра, воспитатели, повара.
<b>Март</b>	Витамино-профилактика (употребление фруктовых соков). Витаминация 3-го блюда аскорбиновой кислотой.		медсестра, воспитатели, повара.
<b>Апрель</b>	Употребление поливитаминов в течение 10 дней. Витаминация 3-го блюда аскорбиновой кислотой.		медсестра, воспитатели, повара.
<b>Май</b>	Витамино-профилактика (употребление лимонного напитка, свежей зелени)		пом. воспитателей, повара.