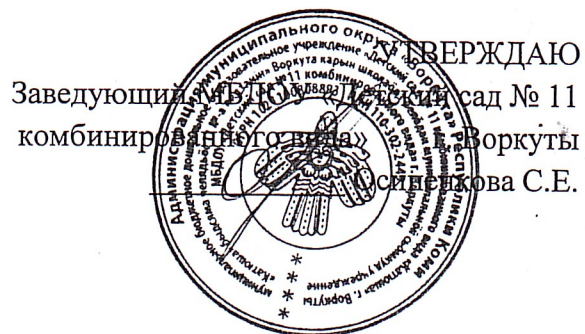




ПЛАН
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
МБДОУ «Детский сад № 11 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»
Г.ВОРКУТЫ
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Месяц	Мероприятия	Назначение	Дозировка
1	Январь	Витаминизация 3-го блюда	аскорбиновая кислота	по норме
		Прогулки на свежем воздухе	в зависимости от погодных условий	2 раза в день
		Фитонциды	чеснок, лук репчатый	в течение месяца
		Закаливающие процедуры «Дорожка здоровья»	каждый день	1 раз в день
		Полоскание зева кипяченной водой	постоянно	после приема пищи
2	Февраль	Витаминизация 3-го блюда	аскорбиновая кислота	по норме
		Прогулки на свежем воздухе	в зависимости от погодных условий	2 раза в день
		Ношение медальонов (Фитонциды)	чеснок, лук репчатый	в течение месяца
		Закаливающие процедуры «Дорожка здоровья»	каждый день	1 раз в день
		Полоскание зева кипяченной водой	постоянно	после приема пищи
3	Март	Витаминизация 3-го блюда	аскорбиновая кислота	по норме
		Прогулки на свежем воздухе	в зависимости от погодных условий	2 раза в день
		Профилактика ОРВИ	оксолиновая мазь	утром 1 раз в день (20 дней)
		Закаливающие процедуры «Дорожка здоровья»	каждый день	1 раз в день
		Полоскание зева кипяченной водой	постоянно	после приема пищи
4	Апрель	Витаминизация 3-го блюда	аскорбиновая кислота	по норме
		Прогулки на свежем воздухе	в зависимости от погодных условий	2 раза в день
		Закаливающие процедуры «Дорожка здоровья»	каждый день	1 раз в день
		Полоскание зева кипяченной водой	постоянно	после приема пищи
5	Май	Витаминизация 3-го блюда	аскорбиновая кислота	по норме
		Прогулки на свежем воздухе	в зависимости от погодных условий	2 раза в день
		Закаливающие процедуры «Дорожка здоровья»	каждый день	1 раз в день
		Полоскание зева кипяченной водой	постоянно	после приема пищи
6	Июнь	Витаминизация 3-го блюда	аскорбиновая кислота	по норме
		Прогулки на свежем воздухе	в зависимости от погодных условий	2 раза в день
		Полоскание зева кипяченной водой	постоянно	после приема пищи
		Специальные мероприятия: водные, воздушные солнечные	прохладная вода, свежий воздух	каждый день, проветривание по графику
7	Июль	Витаминизация 3-го блюда	аскорбиновая кислота	по норме
		Прогулки на свежем воздухе	в зависимости от	2 раза в день

**Циклограмма закаливающих мероприятий в МБДОУ 11
осень-зима 2024 - 2025 уч.г.**

воздушные ванны

дыхательная гимнастика

прогулки на улице

«дорожка здоровья»

прогулка в прогулочной зоне (2-этаж) (температура +18°C) (группы № 1 и 6), все группы по графику при неблагоприятных погодных условиях

полоскание горла водой комнатной температуры (со средней группы)

гимнастика после сна

босохождение

сон с доступом свежего воздуха (фрамуга открыта в группе)