

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Детский
сад № 36 «Золотой ключик»
Н. Н. Никишина
« 01 августа 2024 г



ПЛАН оздоровления по группам с 5 до 7 лет на 2024– 2025 учебный год

Дата	Мероприятия
Сентябрь	Дыхательная, пальчиковая и пробуждающая гимнастика , гимнастика для глаз, массаж стоп, босохождение по дорожкам здоровья и массажным коврикам, сеанс «живая вода» - умывание прохладной водой и полоскание горла, точечный массаж и самомассаж «поиграем ножками, поиграем ушками», сухие и влажные обтирания, вакцинация детей грипполом, кислородные коктейли
Октябрь	Дыхательная, пальчиковая и пробуждающая гимнастика, гимнастика для глаз, массаж стоп, босохождение по дорожкам здоровья и массажным коврикам, сеанс «живая вода» - умывание прохладной водой и полоскание горла, точечный массаж и самомассаж «поиграем ножками, поиграем ушками» , сухие и влажные обтирания, сироп шиповника, солевая комната
Ноябрь	Дыхательная, пальчиковая и пробуждающая гимнастика , гимнастика для глаз, массаж стоп, босохождение по дорожкам здоровья и массажным коврикам, сеанс «живая вода» - умывание прохладной водой и полоскание горла, точечный массаж и самомассаж «поиграем ножками, поиграем ушками», сухие и влажные обтирания, оксалиновая мазь, витамин «С», солевая комната
Декабрь	Дыхательная, пальчиковая и пробуждающая гимнастика, гимнастика для глаз, массаж стоп, босохождение по дорожкам здоровья и массажным коврикам, сеанс «живая вода» - умывание прохладной водой и полоскание горла, точечный массаж и самомассаж «поиграем ножками, поиграем ушками» , сухие и влажные обтирания, чесночно-лимонная смесь, лук, чеснок, ароматерапия «колье из чеснока», оксалиновая мазь, драже «Ревит», кислородные коктейли
Январь	Дыхательная, пальчиковая и пробуждающая гимнастика , гимнастика для глаз, массаж стоп, босохождение по дорожкам здоровья и массажным коврикам, сеанс «живая вода» - умывание прохладной водой и полоскание горла, точечный

	<p>массаж и самомассаж «поиграем ножками, поиграем ушками», сухие и влажные обтирания, ароматерапия «колье из чеснока», оксалиновая мазь, лук, чеснок, чесночно-лимонная смесь, сироп шиповника, солевая комната</p>
Февраль	<p>Дыхательная, пальчиковая и пробуждающая гимнастика , гимнастика для глаз, массаж стоп, босохождение по дорожкам здоровья и массажным коврикам, сеанс «живая вода» - умывание прохладной водой и полоскание горла, точечный массаж и самомассаж «поиграем ножками, поиграем ушками», сухие и влажные обтирания, оксалиновая мазь, ароматерапия «колье из чеснока», витамин «С», чесночно-лимонная смесь, лук, чеснок, солевая комната</p>
Март	<p>Дыхательная, пальчиковая и пробуждающая гимнастика , гимнастика для глаз, массаж стоп, босохождение по дорожкам здоровья и массажным коврикам, сеанс «живая вода» - умывание прохладной водой и полоскание горла, наружный массаж миндалин в сочетании с полосканием горла и смазыванием миндалин люголем, точечный массаж и самомассаж «поиграем ножками, поиграем ушками», сухие и влажные обтирания, драже «Ревит», кислородные коктейли</p>
Апрель	<p>Дыхательная, пальчиковая и пробуждающая гимнастика, гимнастика для глаз, массаж стоп, босохождение по дорожкам здоровья и массажным коврикам, сеанс «живая вода» - умывание прохладной водой и полоскание горла, точечный массаж и самомассаж «поиграем ножками, поиграем ушками», сухие и влажные обтирания, солевая комната</p>
Май	<p>Дыхательная, пальчиковая и пробуждающая гимнастика , гимнастика для глаз, массаж стоп, босохождение по дорожкам здоровья и массажным коврикам,сеанс «живая вода» - умывание прохладной водой и полоскание горла, точечный массаж и самомассаж «поиграем ножками, поиграем ушками», сухие и влажные обтирания, дыхательная гимнастика «свистулька», солевая комната</p>
Июнь	<p>Воздушные и солнечные ванны, закаливающие процедуры после прогулки, ходьба босиком во время прогулки по тропе здоровья, песку и траве, кислородные коктейли</p>
Июль	<p>Воздушные и солнечные ванны, закаливающие процедуры после прогулки, ходьба босиком во время прогулки по тропе здоровья, песку и траве, солевая комната</p>
Август	<p>Воздушные и солнечные ванны, закаливающие процедуры после прогулки, песку и траве, солевая комната</p>