

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ №110
«Куручка ряба»

Шамсимухаметова Л.Р.



План оздоровления детей МАДОУ № 110 «Куручка ряба» на 2021год- 2022уч. год

№ п/п	Мероприятия	Срок выполнения
Сентябрь		
1	Утренний фильтр	ежедневно
2	Утренняя гимнастика	ежедневно
3	Прогулка на свежем воздухе(утром, днем, вечером)	ежедневно
4	Гимнастика для глаз	ежедневно
5	Дыхательная гимнастика	ежедневно
6	Пальчиковая гимнастика	ежедневно
7	Корригирующая гимнастика	ежедневно
8	Артикуляционная гимнастика	ежедневно
9	Гимнастика после сна(пробуждающая)	ежедневно
10	Точечный массаж	ежедневно
11	Массажный коврик	ежедневно
12	Полоскание горла и зева кипяченой или соленой водой	ежедневно
13	Обширное умывание прохладной водой	ежедневно
14	Воздушные ванны	ежедневно
15	Музыкотерапия	ежедневно

Октябрь

1	Утренний фильтр	ежедневно
2	Утренняя гимнастика	ежедневно
3	Прогулка на свежем воздухе(утром,днем,вечером)	ежедневно
4	Гимнастика для глаз	ежедневно
5	Дыхательная гимнастика	ежедневно
6	Пальчиковая гимнастика	ежедневно
7	Корригирующая гимнастика	ежедневно
8	Артикуляционная гимнастика	ежедневно
9	Гимнастика после сна(пробуждающая)	ежедневно
10	Точечный массаж	ежедневно
11	Массажный коврик	ежедневно
12	Полоскание горла и зева кипяченой или соленой водой	ежедневно
13	Воздушные ванны	ежедневно
14	Обширное умывание прохладной водой	ежедневно
15	Оксолиновая мазь	ежедневно
16	Музыкотерапия	ежедневно
17	Аромотерапия	ежедневно
18	Полоскание горла и зева отваром ромашки	1р. в день № 10
19	Вакцинация от гриппа	однократно

Ноябрь

1	Оксолиновая мазь	1р. в день № 10
2	Полоскание горла настоем ромашки	1 р.в день № 10
3	Аромотерапия	ежедневно
4	Утренний фильтр	ежедневно
5	Утренняя гимнастика	ежедневно
6	Прогулка на свежем воздухе(утром, днем, вечером)	ежедневно
7	Гимнастика для глаз	ежедневно
8	Дыхательная гимнастика	ежедневно
9	Пальчиковая гимнастика	ежедневно
10	Корригирующая гимнастика	ежедневно
11	Артикуляционная гимнастика	ежедневно
12	Гимнастика после сна(пробуждающая)	ежедневно
13	Точечный массаж	ежедневно
14	Массажный коврик	ежедневно
15	Воздушные ванны	ежедневно
16	Употребление лука,чеснока	ежедневно

Декабрь

J	Утренний фильтр	ежедневно
2	Аромотерапия	ежедневно
3	Утренняя гимнастика	ежедневно
	<u>Полоскание горла р-ром морской соли</u>	1 р. в день №10
5	Прогулка на свежем <u>воздухе(утром, днем, вечером)</u>	ежедневно
	Гимнастика для глаз	ежедневно
	Точечный массаж по Уманской	ежедневно
	<u>Дыхательная гимнастика</u>	ежедневно
	Корригирующая гимнастика	ежедневно
7	Артикуляционная гимнастика	ежедневно
	<u>Гимнастика после сна(пробуждающая)</u>	ежедневно
	Массажный коврик	ежедневно
10	Воздушные ванны	ежедневно
11	<u>Употребление лука, чеснока</u>	ежедневно
12	Музыкотерапия	ежедневно
13	Обширное умывание прохладной водой	ежедневно
14	Полоскание горла и зева кипяченой водой	ежедневно
15	Оксолиновая мазь	1р. в день № 10

Январь

1	Поливитамины	1р. в день № 10
2	Аромотерапия	ежедневно
3	Полоскание горла настоем ромашки	Перед сном
4	Точечный массаж по Уманской	ежедневно
5	Утренний фильтр	ежедневно
6	Утренняя гимнастика	ежедневно
7	Прогулка на свежем воздухе(утром,днем,вечером)	ежедневно
8	Гимнастика для глаз	ежедневно
9	Дыхательная гимнастика	ежедневно
10	Корригирующая гимнастика	ежедневно
11	Артикуляционная гимнастика	ежедневно
12	Гимнастика после сна(пробуждающая)	ежедневно
13	Музыкотерапия	ежедневно
14	Массажный коврик	ежедневно
15	Воздушные ванны	ежедневно
16	Употребление лука, чеснока	ежедневно
17	Обширное умывание прохладной водой	ежедневно

Февраль

1	Утренний фильтр	ежедневно
2	Полоскание горла р-ром морской соли	Перед сном
3	Аромотерапия	ежедневно
4	Точечный массаж по Уманской	ежедневно
5	Утренняя гимнастика	ежедневно
6	Прогулка на свежем воздухе(утром, днем, вечером)	ежедневно
7	Гимнастика для глаз	ежедневно
8	Дыхательная гимнастика	ежедневно
9	Корригирующая гимнастика	ежедневно
10	Артикуляционная гимнастика	ежедневно
11	Гимнастика после сна(пробуждающая)	ежедневно
12	Массажный коврик	ежедневно
13	Музыкотерапия	ежедневно
14	Употребление лука, чеснока	ежедневно
15	Полоскание горла и зева кипяченой водой	ежедневно
16	Обширное умывание прохладной водой	ежедневно
17	Воздушные ванны	ежедневно

Март

1	Поливитамины	1р. в день № 10
2	Полоскание горла настоем ромашки	Перед сном
3	Аромотерапия	№ 10
4	Утренний фильтр	ежедневно
5	Оксолиновая мазь, смазывать носовые ходы	По утрам
6	Утренняя гимнастика	ежедневно
7	Прогулка на свежем воздухе	ежедневно
8	Гимнастика для глаз	ежедневно
9	Дыхательная гимнастика	ежедневно
10	Корригирующая гимнастика	ежедневно
11	Гимнастика после сна(пробуждающая)	ежедневно
12	Массажный коврик	ежедневно
13	Употребление лука, чеснока	ежедневно
14	Полоскание горла и зева кипяченой водой	ежедневно
15	Обширное умывание прохладной водой	ежедневно
16	Воздушные ванны	ежедневно
17	Артикуляционная гимнастика	ежедневно
18	Музыкотерапия	ежедневно
19	Точечный массаж по Уманской	ежедневно

Апрель

1	Утренний фильтр	100,0 № 10
2	Полоскание горла р-ром морской соли	Перед сном
3	Аромотерапия	№ 10
4	Точечный массаж по Уманской	ежедневно
5	Утренняя гимнастика	ежедневно
6	Прогулка на свежем воздухе	ежедневно
7	Гимнастика для глаз	ежедневно
8	Дыхательная гимнастика	ежедневно
9	Корригирующая гимнастика	ежедневно
10	Гимнастика после сна(пробуждающая)	ежедневно
11	Массажный коврик	ежедневно
12	Полоскание горла и зева кипяченой водой	ежедневно
13	Обширное умывание прохладной водой	ежедневно
14	Воздушные ванны	ежедневно
15	Витаминизация 3го блюда вит.С	ежедневно
16	Музыкотерапия	ежедневно
17	Оксолиновая мазь, смазывать носовые ходы	По утрам

Май

1	Г квшвнаБгг : не. грсхладной кипячёной	ежедневно
2	Эаванк&Еге зсздухом	ежедневно
3	V — К К Ъ Т Р	ежедневно
4	Ўтгеин=я» ~^Г~лстика	ежедневно
5	Г.гег IJЗ. Еі свежем воздухе	ежедневно
6	Г яш в стиха для глаз	ежедневно
7	Г. :: ~ на свежем воздухе	ежедневно
р г	- : ? : ::фующая гимнастика	ежедневно
9	Г : .:-:= стика после сна(пробуждающая)	ежедневно
10	Артикуляционная гимнастика	ежедневно
11	Массажный коврик	ежедневно
' 12	Дыхательная гимнастика	ежедневно
13	Точечный массаж по Уманской	ежедневно
14	Воздушные ванны	ежедневно

Июнь, июль, август

	Утренний фильтр	ежедневно
<i>ит.</i>	Утренняя гимнастика на свежем воздухе	ежедневно
	Прогулка на свежем воздухе	ежедневно
<i>л</i>	Гимнастика для глаз	ежедневно
5	Дыхательная гимнастика	ежедневно
6	Пальчиковая гимнастика	ежедневно
7	Гимнастика после сна(пробуждающая)	ежедневно
8	Массажный коврик	ежедневно
9	Полоскание горла прохладной кипячёной водой	ежедневно
10	Обширное умывание прохладной водой	ежедневно
11	Босохождение	ежедневно
12	Игры с водой	ежедневно
13	Воздушные ванны	ежедневно
14	Музыкотерапия	ежедневно
15	Тропа здоровья	ежедневно
16	Дневной сон с доступом свежего воздуха	ежедневно
17	Питьевой режим	ежедневно

/ '

