|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ  заведующий МБДОУ «Детский сад  № 35» г. Воркуты  Камышникова С.В. |

|  |
| --- |
|  |

**ПЛАН**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

**НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **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 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 |
| 8 | Август | 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 |
| Витаминизация 3-го блюда | аскорбиновая кислота | по норме |
| 9 | Сентябрь | 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 |
| 10 | Октябрь | 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 |
| 11 | Ноябрь | 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 |
| 12 | Декабрь | 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 |