

План оздоровительных мероприятий в разновозрастной старшей группе «Звездочка» СП «Детский сад Аленушка» ГБОУ СОШ им. М.К.Овсянникова с. Исаклы на 2021-2022 учебный год

Фактор	Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	4-7 лет
Вода	Полоскание рта	После каждого приема пищи	Ежедневно 3 раза в день	50-70мл воды t воды +20 ⁰ С	+
	Полоскание горла	после сна	ежедневно	50-70 мл нач.t воды +36 ⁰ С до +20 ⁰ С	+
	ходьба босиком по дорожке здоровья	после сна	ежедневно 1 раз в день	2-3 раза по 30 сек	+
	обширное умывание	после сна	ежедневно 1 раз в день	t воды +20 ⁰ С	+
	обливание ног	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	нач.t воды +18 ⁰ С -+20 ⁰ С 20-30 сек.	+
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28 ⁰ С - +20 ⁰ С	+
		облегченная одежда	в течении дня	ежедневно, в течение года	-
одежда по сезону		на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+

	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+
Воздух	утренняя гимнастика на воздухе	-	Май-сентябрь	в зависимости от возраста	+
	физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года	10-30 мин., в зависимости от возраста	+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+
	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+
	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений	+
Солнце	Кварцевание группы	Во время дневного сна	в течение года	10-15 мин.	
	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом	с 10.00 до до 25 мин. до 30	

			погодных условий	10.30	мин.	+
Рецепторы	босохождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин		+
				5-8 мин		
				8-10 мин		
				10-15 мин		
				15-20 мин		
контрастное босохождение (песок-трава-керамзит)	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	от 10 до 15мин	+		
самомассаж	после сна	в течение года	2 раза в неделю	+		
массаж стоп	перед сном	в течение года	1 раз в неделю	+		