|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**План**  оздоровления детей №26 «Красная шапочка» на 2021-2022 уч.г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Мероприятия** | **Периодичность выполнения** | **Контингент** |
| **сентябрь** | «Босоножье» | до и после дневного сна | Все дети |
| «Поиграем с ножками» (самомассаж) | Ежедневно, перед дневным сном | Средние, старшие и подготовительные к школе группы |
| Витаминизация 3 блюда ( компот) | Ежедневно | Все дети |
| **Октябрь** | Лечебная смазка носика (0,25% оксолиновая мазь) перед выходом на прогулку |  10 дней, 1 раз в день | Все дети |
| Ароматерапия с пихтовым маслом |  10 дней, 1 раз в день | Все дети  |
| Волшебная приправа ( фитонциды: лук, чеснок)  | Ежедневно  | Все группы |
| «Босоножье» | Ежедневно, перед дневным сном  | Все дети |
| «Поиграем с носиком» (самомассаж) | 2-3 раза в день | Все дети |
| Чесночные бусы | 10 дней | Все дети |
| **Ноябрь** | Лечебная смазка носика (0,25% оксалиновая мазь) перед выходом на прогулку |  10 дней, 1 раз в день | Все дети  |
| Чай с лимоном | Согласно меню | Все дети |
| «Босоножье» | Ежедневно, перед дневным сном  | Все дети |
| Поиграем с ножками» (самомассаж) | Ежедневно, перед дневным сном  | Все дети |
| Витаминизация 3 блюда ( компот) | Ежедневно | Все дети |
| Комплекс «Ручеёк» | Ежедневно | Все дети |
| «Золотой шар» витамины «Ревит» | 10 дней | Все дети |
| **декабрь** | Волшебная приправа (фитонциды: лук, чеснок)  | Ежедневно  | Все группы |
| Фиточай (ромашка) | 10 дней, 1 раз в день до полдника  | Все группы |
| Поиграем с ножками» (самомассаж) | Ежедневно, перед дневным сном  | Все дети |
|  «Поиграем с ушками» (самомассаж) | 2-3 раза | Все дети |
| Лечебная смазка носика (0,25% оксолиновая мазь) | 10 дней | Все дети |
| «Босоножье» | Во время проведения утренней гимнастики, на физкультурных занятиях, до и после дневного сна | Все дети |
| Комплекс «Ручеёк» | Ежедневно | Все дети |
| Витаминизация 3 блюда ( компот) | Ежедневно | Все дети |
| «Поиграем с ножками» (самомассаж) | Ежедневно, перед дневным сном  | Средние, старшие и подготовительные к школе группы |
| **Январь** |
|  «Поиграем с ушками» (самомассаж) | 2-3 раза | Все дети |
|  «Поиграем с ножками» (самомассаж)  | Ежедневно, перед дневным сном | Средние, старшие и подготовительные к школе группы |
|  «Босоножье» | После дневного сна | Все дети |
| Ароматерапия с пихтовым маслом |  10 дней, 1 раз в день | Все дети  |
| Витаминизация 3 блюда ( компот) | Ежедневно | Все дети |
| **Февраль** | «Золотой шар» витамины «Ревит» | 10 дней | Все дети |
| «Поиграем с ушками» (самомассаж) | 2-3 раза | Все дети |
| «Поиграем с ножками» (самомассаж)  | Ежедневно, перед дневным сном | Средние, старшие и подготовительные к школе группы |
|  «Босоножье» | После дневного сна | Все дети |
| Комплекс «Ручеёк» | Ежедневно | Все дети |
| Витаминизация 3 блюда ( компот) | Ежедневно | Все дети |
| **Март** | «Поиграем с ножками» (самомассаж)  | Ежедневно, перед дневным сном | Средние, старшие и подготовительные к школе группы |
| «Босоножье» | Во время проведения утренней гимнастики, на физкультурных занятиях, до и после дневного сна | Все дети |
| Ароматерапия с пихтовым маслом | 10 дней, 1 раз в день | Все дети |
| Волшебная приправа (фитонциды: лук, чеснок)  | Ежедневно  | Все группы |
| Комплекс «Ручеёк» | Ежедневно | Все дети |
| Витаминизация 3 блюда (компот) | Ежедневно | Все дети |
| **Апрель** | Чай с лимоном | Согласно меню | Все дети |
| Лечебная смазка носика (0,25% оксолиновая мазь) | 10 дней | Все дети |
| «Поиграем с ножками» (самомассаж)  | Ежедневно, перед дневным сном | Средние, старшие и подготовительные к школе группы |
|  | «Босоножье» | Во время проведения утренней гимнастики, на физкультурных занятиях, до и после дневного сна | Все дети |
| Комплекс «Ручеёк» | Ежедневно | Все дети |
| Циркулярный душ | Ежедневно | старшие и подготовительные к школе группы |
| Витаминизация 3 блюда (компот) | Ежедневно | Все дети |
| **Май** | «Босоножье» | Во время проведения утренней гимнастики, на физкультурных занятиях, до и после дневного сна | Все дети |
|  «Поиграем с ножками» (самомассаж)  | Ежедневно, перед дневным сном | Средние, старшие и подготовительные к школе группы |
| Витаминизация 3 блюда (компот) | Ежедневно | Все дети |
| Комплекс «Ручеёк» | Ежедневно | Все дети |
| Циркулярный душ | Ежедневно | старшие и подготовительные к школе группы |
| **Июнь** | Игры с водой | Ежедневно | Все группы |
| «Босоножье» | Во время проведения утренней гимнастики, на физкультурных занятиях, до и после дневного сна | Все дети |
|  «Поиграем с ножками» (самомассаж)  | Ежедневно, перед дневным сном | Средние, старшие и подготовительные к школе группы |
| Циркулярный душ | Ежедневно | старшие и подготовительные к школе группы |
| Витаминизация 3 блюда ( компот) | Ежедневно | Все дети |
| **Июль** | Игры с водой | Ежедневно | Все группы |
| «Босоножье» | Во время проведения утренней гимнастики, на физкультурных занятиях, до и после дневного сна | Все дети |
|  «Поиграем с ножками» (самомассаж)  | Ежедневно, перед дневным сном | Средние, старшие и подготовительные к школе группы |
| Комплекс «Ручеёк» | Ежедневно | Все дети |
| Циркулярный душ | Ежедневно | Старшие и подготовительные к школе группы |
| Витаминизация 3 блюда (компот) | Ежедневно | Все дети |
| **Август** | Игры с водой | Ежедневно | Все группы |
| «Босоножье» | Во время проведения утренней гимнастики, на физкультурных занятиях, до и после дневного сна | Все дети |
|  «Поиграем с ножками» (самомассаж)  | Ежедневно, перед дневным сном | Средние, старшие и подготовительные к школе группы |
| Комплекс «Ручеёк» | Ежедневно | Все дети |
| Циркулярный душ | Ежедневно | старшие и подготовительные к школе группы |
| Витаминизация 3 блюда ( компот) | Ежедневно | Все дети |