УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ № 23
«Ромашка»
О.А Савина _____

Программа оздоровительно-профилактической работы с воспитанниками детского сада № 23 «Ромашка» на 2013-2014 учебный год

Оздоровительные мероприятия		
Месяц проведения	**Название мероприятия**	**Дозирование**
Сентябрь	1. Закаливающие мероприятия • Сквозное проветривание • Гимнастика • Прогулки • Послесоновая гимнастика	- Перед гимнастическими занятиями, перед сном. - Перед завтраком - Ежедневно - Ежедневно после сна
Октябрь	1. Профилактические мероприятия • Полоскание горла солевым раствором 2. Закаливающие мероприятия • Сквозное проветривание • Гимнастика • Прогулки • Послесоновая гимнастика • Воздушные ванны	Два раза в день в течение 10 дней - Перед гимнастическими занятиями, перед сном. - Перед завтраком - Ежедневно - Ежедневно после сна -Ежедневно после проведения послесоновой гимнастики
Ноябрь	1. Профилактические мероприятия • Поливитамины • Глюканат кальция 2. Закаливающие мероприятия • Сквозное проветривание • Гимнастика • Прогулки • Послесоновая гимнастика • Воздушные ванны • Сухое обтирание верхней половины туловища	Один раз в день в течение 2 -х недель 1 т.х 2 р. в день (10 дней) - Перед гимнастическими занятиями, перед сном. - Перед завтраком - Ежедневно - Ежедневно после сна -Ежедневно после проведения послесоновой гимнастики - Ежедневно после воздушных ванн

Декабрь	1. Профилактические мероприятия • Отвар шиповника 2. Закаливающие мероприятия • Сквозное проветривание • Гимнастика • Прогулки • Послесоновая гимнастика • Воздушные ванны • Сухое обтирание верхней половины туловища	По 100 мл х 2 р. в день в течение месяца - Перед гимнастическими занятиями, перед сном. - Перед завтраком - Ежедневно - Ежедневно после сна -Ежедневно после проведения послесоновой гимнастики. - Ежедневно после воздушных ванн
Январь	1. Профилактические мероприятия • Оксолиновая мазь в носовые проходы 2.Закаливающие мероприятия • Сквозное проветривание • Гимнастика • Прогулки • Послесоновая гимнастика • Воздушные ванны • Сухое обтирание верхней половины туловища	Два раза в день в течение 14 дней - Перед гимнастическими занятиями, перед сном. - Перед завтраком - Ежедневно - Ежедневно после сна -Ежедневно после проведения послесоновой гимнастики - Ежедневно после воздушных ванн
Февраль	1.Профилактические мероприятия • Полоскание горла солевым раствором 2.Закаливающие мероприятия • Сквозное проветривание • Гимнастика • Прогулки • Послесоновая гимнастика • Воздушные ванны • Сухое обтирание верхней половины туловища	Два раза в день в течение 10 дней - Перед гимнастическими занятиями, перед сном. - Перед завтраком - Ежедневно - Ежедневно после сна -Ежедневно после проведения послесоновой гимнастики - Ежедневно после воздушных ванн
Март	1.Профилактические мероприятия • Поливитамины • Глюканат кальция 2.Закаливающие мероприятия	Один раз в день в течение 14 дней 1т. Х 2р. в день (10 дней)

	• Сквозное проветривание • Гимнастика • Прогулки • Послесоновая гимнастика • Воздушные ванны • Сухое обтирание верхней половины туловища	- Перед гимнастическими занятиями, пред сном. - Перед завтраком - Ежедневно - Ежедневно после сна -Ежедневно после проведения послесоновой гимнастики - Ежедневно после воздушных ванн
Апрель	1.Профилактические мероприятия • Отвар шиповника 2.Закаливающие мероприятия • Сквозное проветривание • Гимнастика • Прогулки • Послесоновая гимнастика • Воздушные ванны • Сухое обтирание верхней половины туловища	По 100мл х 2р. в день (1 мес.) - Перед гимнастическими занятиями, перед сном. - Перед завтраком - Ежедневно - Ежедневно после сна -Ежедневно после проведения послесоновой гимнастики - Ежедневно после воздушных ванн
Май	Закаливающие мероприятия • Сквозное проветривание • Гимнастика на улице • Прогулки • Послесоновая гимнастика • Воздушные ванны • Сухое обтирание верхней половины туловища	- Перед гимнастическими занятиями, перед сном. - Перед завтраком - Ежедневно - Ежедневно после сна -Ежедневно после проведения послесоновой гимнастики - Ежедневно после воздушных ванн
Июнь	Закаливающие мероприятия • Сквозное проветривание • Гимнастика на улице • Прогулки. Солнечные ванны. Хождение босиком. • Умывание прохладной водой. • Послесоновая гимнастика • Воздушные ванны	- Перед гимнастическими занятиями, перед сном - Перед завтраком - Ежедневно - Ежедневно - Ежедневно после сна -Ежедневно после проведения послесоновой гимнастики

Июль	Закаливающие мероприятия • Сквозное проветривание • Гимнастика на улице • Прогулки. Солнечные ванны. Хождение босиком. • Умывание прохладной водой. • Послесоновая гимнастика • Воздушные ванны	- Перед гимнастическими занятиями, перед сном. - Перед завтраком - Ежедневно - Ежедневно. - Ежедневно после сна -Ежедневно после проведения послесоновой гимнастики
Август	Закаливающие мероприятия • Сквозное проветривание • Гимнастика на улице • Прогулки. Солнечные ванны. Хождение босиком. • Умывание прохладной водой. • Послесоновая гимнастика • Воздушные ванны	- Перед гимнастическими занятиями, перед сном. - Перед завтраком - Ежедневно - Ежедневно. - Ежедневно после сна -Ежедневно после проведения послесоновой гимнастики.