

**План оздоровительных мероприятий**  
**МБДОУ №127 «Друзья»**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятий</b>
<b>Сентябрь</b>	
1	Прием детей на улице
2	Качественный утренний фильтр
3	Утренняя гимнастика
4	Полоскание горла водой комнатной температуры.
5	Гимнастика для глаз.
6	Корректирующая гимнастика.
7	Хожение по тонусам.
8	Кислородный коктейль.
9	Витаминизация 3-его блюда
10	Поливитамины.
11	Вечерняя прогулка.
<b>Октябрь</b>	
1	Прием детей на улице
2	Качественный утренний фильтр
3	Утренняя гимнастика.
4	Кислородный коктейль
5	Гигиеническое полоскание рта.
6	Корректирующая гимнастика.
7	Точечный массаж по Уманской.
8	Гимнастика для глаз.
9	Хожение по тонусам.
10	Родительское собрание «Питание и здоровье».
<b>Ноябрь</b>	
1	Прием детей на улице
2	Качественный утренний фильтр
3	Утренняя гимнастика.
4	Гимнастика для глаз.
5	Точечный массаж по Уманской.
6	Ежедневный прием во время обеда лука, чеснока, лимона.
7	Корректирующая гимнастика.
8	Хожение по тонусам.
9	Вечерние прогулки.
<b>Декабрь</b>	
1	Прием детей на улице
2	Утренний фильтр.
3	Утренняя гимнастика.
4	Полоскание горла солевым раствором.
5	Ежедневный прием во время обеда лука, чеснока, лимона.
6	Хожение по тонусам.
7	Гимнастика для глаз.
8	Закладывание в нос оксалиновой мази.
9	Кислородный коктейль
10	Корректирующая гимнастика.
11	Вечерняя прогулка.
<b>Январь</b>	

1	Прием детей на улице
2	Утренний фильтр.
3	Утренняя гимнастика.
4	Гигиеническое полоскание горла.
5	Ежедневный прием во время обеда лука, чеснока, лимона.
6	Закладывание в нос оксалиновой мази.
7	Точечный массаж.
8	Гимнастика для глаз.
9	Корректирующая гимнастика.
10	Хождение по тонусам.
11	Вечерняя прогулка.
<b>Февраль</b>	
1	Прием детей на улице.
2	Усиленный утренний фильтр.
3	Утренняя гимнастика.
4	Полоскание горла солевым раствором.
5	Ежедневный прием во время обеда лука, чеснока, лимона.
6	Гимнастика для глаз.
7	Точечный массаж по Уманской.
8	Корректирующая гимнастика.
9	Хождение по тонусам.
10	Кислородный коктейль
11	Вечерняя прогулка.
<b>Март</b>	
1	Прием детей на улице.
2	Усиленный утренний фильтр.
3	Утренняя гимнастика.
4	Полоскание горла водой комнатной температуры.
5	Ежедневный прием чеснока, лимона, лука.
6	Гимнастика для глаз.
7	Корректирующая гимнастика.
8	Хождение по тонусам.
9	Общее родительское собрание на тему: «Здоровый образ жизни».
10	Вечерняя прогулка.
<b>Апрель</b>	
1	Прием детей на улице.
2	Утренняя гимнастика на воздухе.
3	Точечный массаж.
4	Гигиеническое полоскание горла.
5	Гимнастика для глаз.
6	Корректирующая гимнастика.
7	Хождение по тонусам.
8	Вечерняя прогулка.
<b>Май</b>	
1	Прием детей на улице.
2	Утренняя гимнастика на воздухе.
3	Точечный массаж.
4	Гигиеническое полоскание горла.
5	Прогулка 3 раза в день.
6	Соки.

7	Гимнастика для глаз.
8	Корректирующая гимнастика.
9	Ходение по тонусам.
10	Вечерняя прогулка.
<b>Июнь</b>	
1	Прием детей на улице.
2	Утренняя гимнастика на воздухе.
3	Водные процедуры (игры с водой, мытье ног).
4	Воздушно-солнечные ванны.
5	Сок.
6	Ходение босиком по траве.
7	Кислородный коктейль
8	Гимнастика для глаз.
9	Корректирующая гимнастика.
10	Гигиеническое полоскание рта.
11	Праздник «День защиты детей».
12	Вечерние прогулки.
<b>Июль</b>	
1	Прием детей на улице.
2	Утренняя гимнастика на воздухе.
3	Водные процедуры (игры с водой, мытье ног).
4	Воздушно-солнечные ванны.
5	Сок.
6	Ходение босиком по траве.
7	Гимнастика для глаз.
8	Санация полости рта.
9	Корректирующая гимнастика.
10	Ходение по тонусам.
11	Усилить мероприятия по профилактике солнечного удара.
12	Вечерние прогулки.
<b>Август</b>	
1	Прием детей на улице.
2	Утренняя гимнастика на воздухе.
3	Водные процедуры (игры с водой, мытье ног).
4	Солнечные ванны.
5	Сок.
6	Ходение босиком.
7	Гимнастика для глаз.
8	Вечерние прогулки.