



ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

МБДОУ ДС КВ №14 ст. Северской МО Северский район
 на летний период 2022 года

№ п/п	мероприятия	июнь	июль	август	Время проведения
1	Индивидуальный режим для снижения физической и интеллектуальной нагрузки	+	+	+	В течение дня
2	Обширное умывание водой комнатной температуры	+	+	+	В течение дня
3	Оздоровительный бег	+	+	+	В течение дня
4	Максимальное пребывание детей на свежем воздухе	+	+	+	В течение дня
5	Соблюдение воздушного режима: регулярное проветривание помещений, сквозное проветривание; одежда детей, обеспечивающая тепловой комфорт	+	+	+	В течение дня
6	Кварцевание игрушек бактерицидными лампами	+	+	+	ежедневно
7	Ходьба по дорожкам «здоровья», экологическая тропа	+	+	+	ежедневно
8	Ходьба босиком	+	+	+	С 10 до 12 часов
9	Сон без маечек	+	+	+	С 12.00 до 15.30
10	Воздушные ванны	+	+	+	С 9.00 до 12.00
11	Солнечные ванны	+	+	+	5-6 минут с 9.30 до 10.30
12	Формирование культурно-гигиенических навыков	+	+	+	В течение дня
13	Максимальная двигательная активность в течение дня	+	+	+	В течение дня