

Циклограмма оздоровительных мероприятий

№	мероприятия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Проветривание помещений.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.	С – витаминизация третьего блюда.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
3.	Фиточай.	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
4.	Оксолиновая мазь.		*	*									
5.	Облучатель воздуха.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
6.	Ионизация воздуха.	спорт. и муз. зал	спорт. и муз. зал	спорт. и муз. зал	спорт. и муз. зал	спорт. и муз. зал	спорт. и муз. зал	спорт. и муз. зал	спорт. и муз. зал	спорт. муз.зал	спорт. и муз. зал	спорт. муз.зал	спорт. муз.зал
7.	Утренняя гимнастика в помещении.	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
8.	Утренняя гимнастика на свежем воздухе.										*	*	*
9.	Физическая культура.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
10.	Группа ЧБД.	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
11.	Введение в рацион фруктов, овощей.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
12.	Дополнительно е введение в рацион лука, чеснока.			*	*	*	*						

13.	«Азбука здоровья» (валеология)	1 раз в неделю стар.под. группы	1 раз в неделю стар.под. группы	1 раз в неделю стар.под. группы	1 раз в неделю стар.под. группы	1 раз в неделю стар.под. группы	1 раз в неделю стар.под. группы	1 раз в неделю стар.под. группы	1 раз в неделю стар.под. группы	1 раз в неделю стар.под. группы			
14.	«Оздоровление».	* 1 раз в неделю.	* 1 раз в неделю	* 1 раз в неделю	* 1 раз в неделю	* 1 раз в неделю	* 1 раз в неделю	* 1 раз в неделю	* 1 раз в неделю	* 1 раз в неделю			
15.	Физминутка.	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
16.	Бодрящая гимнастика.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
17.	Пальчиковая гимнастика.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
18.	Игровой самомассаж.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
19.	Ароматерапия.			*	*	*	*	*					
20.	Офтальмологические паузы.	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
21.	Босохождение.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
22.	Чистка зубов (народный способ).	Старшие , подгов. группы	Старшие , подгов. группы	Старшие , подгов. группы	Старшие , подгов. группы	Старшие , подгов. группы	Старшие , подгов. группы	Старшие , подгов. группы	Старшие , подгов. группы	Старшие , подгов. группы	Старшие , подгов. группы	Старшие , подгов. группы	Старшие , подгов. группы
23.	Массаж десен.	стар.под. группы	стар.под. группы	стар.под. группы	стар.под. группы	стар.под. группы	стар.под. группы	стар.под. группы	стар.под. группы	стар.под. группы	стар.под. группы	стар.под. группы	стар.под. группы
24.	Динамические паузы.	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
25.	Гимнастика для глаз.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
26.	Полоскание горла водой комнатной температуры.			Средние, старшие, под-ые группы	Средние, старшие, под-ые группы	Средние, старшие, под-ые группы	Средние, старшие, под-ые группы	Средние, старшие, под-ые группы					
27.	Полоскание ротовой полости водой, после приема пищи.	Средние, старшие, под-ые группы	Средние, старшие, под-ые группы	Средние, старшие, под-ые группы	Средние, старшие, под-ые группы	*	*	*	*	*	*	*	*

	умывание.	старшие, под-ые группы	старшие, под-ые группы	старшие, под-ые группы	старшие, под-ые группы	старшие, под-ые группы	старшие, под-ые группы	старшие, под-ые группы	старшие, под-ые группы	старшие, под-ые группы	старшие, под-ые группы	старшие, под-ые группы	старшие, под-ые группы
--	-----------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------

Приложение.

«Дорожка Здоровья» - изготовлена из подручных материалов (моется и обрабатывается согласно СанПин).

Чистка зубов народным способом – опустить чистый указательный палец в растительное масло, затем в соль и чистить пальцем зубы, прополоскать рот теплой, кипяченой водой, вымыть руки.