Бекітемін

 Меңгеруші\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Подолько

 20 \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 2019 – 2020 оқу жылына арналған балабақшадағ сауықтыратын іс-шаралардың жоспары

|  |
| --- |
|  Қыркүйек |
| Емдік-алдын алу | Дене шынықтыратын-сауықтыратын | Санитариялық-гигиеналық талаптар |
| * Дәрумен терапиясы (С дәрумені, Ревит)
* Фитошай
* Үшінші тағамның С дәрумендендіру
* Микроэлементтер (йодтандырылған тұз, нан, ашытқыш), дәрумен және жасұнық (салаттар) шырындарында, бар азық-түліктерді қолдану
 | * Таңғы гимнастика (күн сайын)
* Дене шынықтыру оқу іс-әрекеттері
* Серуендер
* Ляпко аппликаторжәне «денсаулық кілемшесінің» қолдануымен табандарды уқалау
* Шынықтыру: «Рижтік әдіс»
 | * + 190 төмен емес, ауаның температурасы киімінің жеңіл түрі
* Біржақты және азынақты мерзімді желдету
 |

|  |
| --- |
|  Қазан |
| Емдік-алдын алу |  Дене шынықтыратын-сауықтыратын  | Санитариялық-гигиеналық талаптар |
| * «Теңіз суымен» ауыз-қуысын шаю
* Табиғаттық элеутерокок адаптегенін қолдану
* Дәрументерапиясы
* Микроэлементтер (йоддандырылған стұз, нан, ашытқыш), дәрумен және жасұнық (салаттар) шырындарында, бар азық-түліктерді қолдану
* Оксалин майымен тұмау және ЖРВИ алдын алу
* Үшінші тағамның С дәрумендендіру
* Ароматерапия
 | * Таңғы гимнастика (әр күні)
* Сергіту жаттығу, жалпақтабандыққа, мүсінге корригирувтік жаттығулар,шынығу,«денсаулық кілемшесі» бойынша жүру
* Дене шынықтыру оқу іс-әрекеттері Серуендер
* Ұйқыдан тұрғанда суық сумен бетін жуу,мойнын,қолын білегіне дейін жуу, күніне 1 рет ұйқыдан тұрғаннан соң
* БФ кешені
* Ляпко аппликаторжәне «денсаулық кілемшесінің» қолдануымен табандарды уқалау
* Шынықтыру: «Рижтік әдіс»
 | * ауаның температурасы + 190 төмен емес, киімнің жеңіл түрі
* Біржақты және өтпелі мерзімді желдету
 |

|  |
| --- |
|  Қараша |
| Емдік-алдын алу |  Дене шынықтыратын-сауықтыратын | Санитариялық-гигиеналық талаптар |
| * «Теңіз суымен» ауыз-қуысын шаю
* Табиғаттық элеутерокок адаптегенін қолдану
* Дәрументерапия
* Дәрумен терапиясы микроэлементтер (йодтандырылған тұз, нан, ашытқыш), дәрумен және жасұнық (салаттар) шырындарында, бар азық-түліктерді қолдану
* Оксалин майымен тұмау және ЖРВИ алдын алу
* Үшінші тағамның С дәрумендендіру
* Фитоұйқы
 | * Таңғы гимнастика (әр күні)

Жалпақтабандыққа корригирувтік жаттығулар,шынығу,«денсаулық кілемшесі» бройынша жүру жаттығулары* Дене шынықтыру оқу іс-әрекеттері Серуендер
* БФ кешені
* Ұйқыдан тұрғанда суық сумен бетін жуу,мойнын,қолын білегіне дейін жуу, күніне 1 рет, ұйқыдан тұрғаннан соң
* Ляпко аппликаторжәне «денсаулық кілемшесінің» қолдануымен табандарды уқалау
* Шынықтыру: «Рижтік әдіс»
 | * ауаның температурасы + 190 төмен емес, киімнің жеңіл түрі
* Біржақты және өтпелі мерзімді желдету
 |

 Желтоқсан

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Емдік-алдын алу | Дене шынықтыратын-сауықтыратын | Санитариялық-гигиеналық талаптар |
| * Фитонцидтердің қолданылуы:Iтағамға сарымсақты,пиязды қосу, салаттар, денсаулық амулеттері
* Нүктелі уқалау
* Оксалин майымен тұмау және ЖРВИ алдын алу
* Фитоұйқы
* Фитотерапия (иммуномоделді)
* Дәрумен терапиясы микроэлементтер (йодтандырылған тұз, нан, ашытқыш), дәрумен және жасұнық (салаттар) шырындарында, бар азық-түліктерді қолдану
* Дәрументерапиясы.
* Фитоұйқы
 | * Таңғы гимнастика (күн сайын)
* Сергіту жаттығу, жалпақтабандыққа, мүсінге корригирувтік жаттығулар,шынығу,«денсаулық кілемшесі» бойынша жүру
* Дене шынықтыру оқу іс-әректтері Серуендер
* Ұйқыдан кейін салқын сумен бетін жуу,мойнын, шынтағына дейін қолын жуу ( ұйқыдан кейін, күніне 1 рет)
* БФ кешені
* Ляпко аппликаторжәне «денсаулық кілемшесінің» қолдануымен табандарды уқалау
* Шынықтыру: «Рижтік әдіс»
 |  -18желсіз температура кезде (2-ші кіші), -200 (ортаңғы) – 220 (ересек)* Біржақты және өтпелі мерзімді желдету

  |

|  |
| --- |
|  Қаңтар |
| Емдік-алдын алу | Дене шынықтыратын-сауықтыратын | Санитариялық-гигиеналық талаптар |
| * Дәрументерапиясы. (Ревит)
* «Теңіз суымен» ауыз-қуысын шаю
* Фитошай (итмұрын шарбаты)
* С – дәруменімен үшінші тағамды дәрумендеу
* Дәрумен терапиясы микроэлементтер (йодтандырылған тұз, нан, ашытқыш), дәрумен және жасұнық (салаттар) шырындарында, бар азық-түліктерді қолдану
* Фитонцидтердің қолданылуы:тағамға сарымсақты,пиязды қосу, салаттар, денсаулық амулеттері
* Фитоұйқы
 | * Таңғы гимнастика (күн сайын)
* Сергіту жаттығу, жалпақтабандыққа, мүсінге корригирувтік жаттығулар,шынығу,«денсаулық кілемшесі» бойынша жүру
* Дене шынықтыру оқу іс- Серуендер
* Ұйқыдан кейін салқын сумен бетін жуу,мойнын, шынтағына дейін қолын жуу ( ұйқыдан кейін, күніне 1 рет)
* БФ кешені.
* Ляпко аппликатордың қолдануымен табандарды уқалау
 | * ауаның температурасы + 190 төмен емес, киімнің жеңіл түрі

-18желсіз температура кезде (2-ші кіші), -200 (ортаңғы) – 220 (ересек)* Біржақты және өтпелі мерзімді желдету
 |

 Ақпан

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Емдік-алдын алу | Дене шынықтыратын-сауықтыратын | Санитариялық-гигиеналық талаптар |
| * Фитонцидтердің қолданылуы:тағамға сарымсақты,пиязды қосу, салаттар, денсаулық амулеттері
* С – дәруменімен үшінші тағамды дәрумендеу
* Дәрумен терапиясы микроэлементтер (йодтандырылған тұз, нан, ашытқыш), дәрумен және жасұнық (салаттар) шырындарында, бар азық-түліктерді қолдану

Дәрумен терапиясы Нүктелі массаж* Фитоұйқы
 | * Таңғы гимнастика (күн сайын)
* Сергіту жаттығу, жалпақтабандыққа, мүсінге корригирувтік жаттығулар,шынығу,«денсаулық кілемшесі» бойынша жүру
* Дене шынықтыру оқу іс-әрекеттері (Серуендер
* Ұйқыдан кейін салқын сумен бетін жуу,мойнын, шынтағына дейін қолын жуу ( ұйқыдан кейін, күніне 1 рет)
* БФ кешені.
* Ляпко аппликаторжәне «денсаулық кілемшесінің» қолдануымен табандарды уқалау
* Шынықтыру: «Рижтік әдіс»
 | * ауаның температурасы + 190 төмен емес, киімнің жеңіл түрі

-18желсіз температура кезде (2-ші кіші), -200 (ортаңғы) – 220 (ересек)* Біржақты және өтпелі мерзімді желдету
 |

|  |
| --- |
|  Наурыз  |
| Емдік-алдын алу | Дене шынықтыратын-сауықтыратын | Санитариялық-гигиеналық талаптар |
| * Адаптегенді қолдану (элеутерококты)
* Сызба бойынша УФО
* «Теңіз суымен» ауыз-қуысын шаю
* Фитошай (дәруменді)
* Дәрумен терапиясы микроэлементтер (йодтандырылған тұз, нан, ашытқыш), дәрумен және жасұнық (салаттар) бар азық-түліктерді қолдану, шырындар
* Ароматерапиясы
* Дәрументерапия
* С – дәруменімен үшінші тағамды дәрумендеу
* Фитоұйқы
 | * Таңғы гимнастика (күн сайын)
* Сергіту жаттығу, жалпақтабандыққа, мүсінге корригирувтік жаттығулар,шынығу,«денсаулық кілемшесі» бойынша жүру
* Дене шынықтыру оқу іс-әрекеттері
* Серуендер
* Ұйқыдан кейін салқын сумен бетін жуу,мойнын, шынтағына дейін қолын жуу ( ұйқыдан кейін, күніне 1 рет)
* Ляпко аппликаторжәне «денсаулық кілемшесінің» қолдануымен табандарды уқалау
* Шынықтыру: «Рижтік әдіс»
* БФ кешені.
 | * ауаның температурасы + 190 төмен емес, киімнің жеңіл түрі
* Біржақты және өтпелі мерзімді желдету
 |

 Сәуір

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Емдік-алдын алу | Дене шынықтыратын-сауықтыратын | Санитариялық-гигиеналық талаптар |
| * Фитоұйқы
* Нүктелі уқалау
* С – дәруменімен үшінші тағамды дәрумендеу
* Фитошай (дәруменді)
* Дәрумен терапиясы микроэлементтер (йодтандырылған тұз, нан, ашытқыш), дәрумен және жасұнық (салаттар) шырындарында, бар азық-түліктерді қолдану

Дәрументерапиясы | * Таңғы гимнастика (күн сайын)
* Сергіту жаттығу, жалпақтабандыққа, мүсінге корригирувтік жаттығулар,шынығу,«денсаулық кілемшесі» бойынша жүру
* Дене шынықтыру оқу іс-әрекеттері Серуендер
* Ұйқыдан кейін салқын сумен бетін жуу,мойнын, шынтағына дейін қолын жуу ( ұйқыдан кейін, күніне 1 рет)
* БФ кешені
* Ляпко аппликаторжәне «денсаулық кілемшесінің» қолдануымен табандарды уқалау
* Шынықтыру: «Рижтік әдіс»
 | * ауаның температурасы + 190 төмен емес
* Біржақты және өтпелі мерзімді желдету
 |

 Мамыр

|  |
| --- |
|  Сауықтыратын іс-шаралар: |
| Емдік-алдын алу | Дене шынықтыратын-сауықтыратын | Санитариялық-гигиеналық талаптар |
| * С – дәруменімен үшінші тағамды дәрумендеу
* ауыз-қуысын шаю(шалфей, эвкалипт, түймедақ)
* Дәрумен терапиясы микроэлементтер (йоддандырылған тұз, нан, ашытқыш), дәрумен және жасұнық (салаттар) бар азық-түліктерді қолдану,шырындар
 | * Таңғы гимнастика (күн сайын)
* Сергіту жаттығу, жалпақтабандыққа, мүсінге корригирувтік жаттығулар,шынығу,«денсаулық кілемшесі» бойынша жүру
* Дене шынықтыру оқу іс-әрекеттері
* Серуендер
* Ляпко аппликаторжәне «денсаулық кілемшесінің» қолдануымен табандарды уқалау
* БФ кешен
 | * Балаларды далада қабылдау
* Барлық оқу іс-әрекеттер таза ауада
* Біржақты және өтпелі мерзімді желдету
 |