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 |