



2022-2023 оқу жылына арналған балабақшадағы сауықтыратын іс-шаралардың жоспары

| Қыркүйек | | |
|--|--|--|
| Емдік-алдын алу | Дене шынықтыратын-сауықтыратын | Санитариялық-гигиеналық талаптар |
| <ul style="list-style-type: none"> ❖ Фитошай ❖ Үшінші тағамның С дәрумендендіру ❖ Микроэлементтер (йодтандырылған тұз, нан, ашытқыш), дәрумен және жасұнық (салаттар) шырындарында, бар азық-түліктерді қолдану | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Таңғы гимнастика (күн сайын) ❖ Дене шынықтыру оқу іс-әрекеттері ❖ Серуендер ❖ Ляпко аппликаторжәне «денсаулық кілемшесінің» қолдануымен табандарды уқалау | <ul style="list-style-type: none"> ❖ + 19⁰ төмен емес, ауаның температурасы киімінің жеңіл түрі ❖ Біржақты және азынақты мерзімді желдету |

Қазан

| Емдік-алдын алу | Дене шынықтыратын-сауықтыратын | Санитариялық-гигиеналық талаптар |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">❖ «Теңіз суымен» ауыз-қуысын шаю❖ 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 | <ul style="list-style-type: none">❖ 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❖ Ляпко аппликаторжәне «денсаулық кілемшесінің» қолдануымен табандарды уқалау | <ul style="list-style-type: none">❖ ауаның температурасы + 19⁰ төмен емес, киімнің жеңіл түрі❖ Біржақты және өтпелі мерзімді желдету |

Қараша

Емдік-алдын алу

- ❖ «Теңіз суымен» ауыз-қуысын шаю
- ❖ 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

Дене шынықтыратын-сауықтыратын

- ❖ Таңғы гимнастика (әр күні)
Жалпақтабандыққа корригирувтік жаттығулар,шынығу,«денсаулық кілемшесі» бройынша жүру жаттығулары
- ❖ Дене шынықтыру оқу іс-әрекеттері
Серуендер
- ❖ Ұйқыдан тұрғанда суық сумен бетін жуу,мойнын,қолын білегіне дейін жуу, күніне 1 рет, ұйқыдан тұрғаннан соң
- ❖ Ляпко аппликаторжәне «денсаулық кілемшесінің» қолдануымен табандарды уқалау

Санитариялық-гигиеналық талаптар

- ❖ ауаның температурасы + 19⁰ төмен емес, киімнің жеңіл түрі
- ❖ Біржақты және өтпелі мерзімді желдету

Желтоқсан

| Емдік-алдын алу | Дене шынықтыратын-сауықтыратын | Санитариялық-гигиеналық талаптар |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ❖ Фитонцидтердің қолданылуы:Ітағамға 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 | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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) ❖ Ляпко аппликаторжәне «денсаулық кілемшесінің» қолдануымен табандарды уқалау | <p>-18 желсіз температура кезде (2-ші кіші), -20⁰ (ортаңғы) – 22⁰ (ересек, мектепалды даярлық тобы)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Біржақты және өтпелі мерзімді желдету |

Қаңтар

| Емдік-алдын алу | Дене шынықтыратын-сауықтыратын | Санитариялық-гигиеналық талаптар |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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 | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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) ❖ Ляпко аппликатордың қолдануымен табандарды уқалау | <ul style="list-style-type: none"> ❖ ауаның температурасы + 19⁰ төмен емес, киімнің жеңіл түрі -18 желсіз температура кезде (2-ші кіші), -20⁰ (ортаңғы) – 22⁰ (ересек, мектепалды даярлық тобы) ❖ Біржақты және өтпелі мерзімді желдету |

Ақпан

| Емдік-алдын алу | Дене шынықтыратын-сауықтыратын | Санитариялық-гигиеналық талаптар |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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 ❖ Нүктелі массаж ❖ Фитоұйқы | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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 аппликатор және «денсаулық кілемшесінің» қолдануымен табандарды уқалау | <ul style="list-style-type: none"> ❖ ауаның температурасы + 19⁰ төмен емес, киімнің жеңіл түрі -18 желсіз температура кезде (2-ші кіші), -20⁰ (ортаңғы) – 22⁰ (ересек, мектепалды даярлық тобы) ❖ Біржақты және өтпелі мерзімді желдету |

Наурыз

| Емдік-алдын алу | Дене шынықтыратын-сауықтыратын | Санитариялық-гигиеналық талаптар |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ❖ «Теңіз суымен» ауыз-қуысын шаю ❖ Фитошай (дәруменді) ❖ Дәрумен терапиясы микроэлементтер (йодтандырылған тұз, нан, ашытқыш), дәрумен және жасұнық (салаттар) бар азық-түліктерді қолдану, шырындар ❖ Ароматерапиясы ❖ С – дәруменімен үшінші тағамды дәрумендеу ❖ Фитоұйқы | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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 | <ul style="list-style-type: none"> ❖ ауаның температурасы + 19⁰ төмен емес, киімнің жеңіл түрі ❖ Біржақты және өтпелі мерзімді желдету |

Сәуір

Емдік-алдын алу

- ❖ 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

Дене шынықтыратын-сауықтыратын

- ❖ 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 аппликатор және «денсаулық кілемшесінің» қолдануымен табандарды уқалау

Санитариялық-гигиеналық талаптар

- ❖ ауаның температурасы + 19⁰ төмен емес
- ❖ Біржақты және өтпелі мерзімді желдету

Мамыр

Сауықтыратын іс-шаралар:

| Емдік-алдын алу | Дене шынықтыратын-сауықтыратын | Санитариялық-гигиеналық талаптар |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">❖ 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 | <ul style="list-style-type: none">❖ 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 | <ul style="list-style-type: none">❖ Балаларды далада қабылдау❖ Барлық оқу іс-әрекеттер таза ауада❖ Біржақты және өтпелі мерзімді желдету |

Мейірбике



Мамирова У.Б.