



Бекітемін
№5 балабақшасының меңгерушісі
Кривенко Т.И.

2024-2025 оқу жылына арналған балабақшадағы сауықтыратын іс-шаралардың жоспары

Қыркүйек		
Емдік-алдын алу	Дене шынықтыратын-сауықтыратын	Санитариялық-тигиеналық 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 аппликатор және «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">❖ Микроэлементтер (йоддандырылған стүз, нан, ашытқыш), дәрумен және жасұнық (салаттар) шырындарында, бар азық-түліктерді қолдану❖ Оксалин майымен тұмау және ЖРВИ алдын алу❖ Үшінші тағамның С дәрумендендіру❖ Ароматерапия❖ Жылыту маусымында дымқылдатқыштарды пайдалану	<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	Дене шынықтыратын-сауықтыратын	Санитариялық-гигиеналық талаптар
<ul style="list-style-type: none"> ❖ «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 ❖ Жылыту маусымында дымқылдатқыштарды пайдалану 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 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 ❖ Дәрумен терапиясы микроэлементтер (йодтандырылған тұз, нан, ашытқыш), дәрумен және жасұнық (салаттар) шырындарында, бар азық-түліктерді қолдану ❖ Жылыту маусымында дымқылдатқыштарды пайдалану 	<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"> ❖ 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 ❖ Жылыту маусымында дымқылдатқыштарды пайдалану 	<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 ❖ Жылыту маусымында дымқылдатқыштарды пайдалану 	<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"> ❖ 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 ❖ Жылыту маусымында дымқылдатқыштарды пайдалану 	<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	Дене шынықтыратын-сауықтыратын	Санитариялық-гигиеналық талаптар
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 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 ❖ Жылыту маусымында дымқылдатқыштарды пайдалану 	<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 ❖ 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❖ 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

Мусаелян Г.А.