

Бекітемін  
№5 балабақшасының меңгерушісі

Кривенко Т.И.



2025-2026 оқу жылына арналған балабақшадағы сауықтыратын іс-шаралардың жоспары

| Қыркүйек                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Емдік-алдын алу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Дене шынықтыратын-сауықтыратын                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Санитариялық-гигиеналық талаптар                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Фитошай</li> <li>❖ Үшінші тағамның С дәрумендендіру</li> <li>❖ Микроэлементтер (йодтандырылған тұз, нан, ашытқыш), дәрумен және жасұнық (салаттар) шырындарында, бар азық-түліктерді қолдану</li> </ul>                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Таңғы гимнастика (күн сайын)</li> <li>❖ Дене шынықтыру оқу іс-әрекеттері</li> <li>❖ Серуендер</li> <li>❖ Ляпко аппликаторжәне «денсаулық кілемшесінің» қолдануымен табандарды уқалау</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ + 19<sup>0</sup> төмен емес, ауаның температурасы киімінің жеңіл түрі</li> <li>❖ Біржақты және азынақты мерзімді желдету</li> </ul> |
| Қазан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                              |
| Емдік-алдын алу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Дене шынықтыратын-сауықтыратын                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Санитариялық-гигиеналық талаптар                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Микроэлементтер (йоддандырылған стұз, нан, ашытқыш), дәрумен және жасұнық (салаттар) шырындарында, бар азық-түліктерді қолдану</li> <li>❖ Оксалин майымен тұмау және ЖРВИ алдын алу</li> <li>❖ Үшінші тағамның С дәрумендендіру</li> <li>❖ Ароматерапия</li> <li>❖ Жылыту маусымында дымкылдатқыштарды пайдалану</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Таңғы гимнастика (әр күні)</li> <li>❖ Сергіту жаттығу, жалпақтабандыққа, мүсінге корригирувтік жаттығулар,шынығу,«денсаулық кілемшесі» бойынша жүру</li> <li>❖ Дене шынықтыру оқу іс-әрекеттері Серуендер</li> <li>❖ Ұйқыдан тұрғанда суық сумен бетін жуу,мойнын,қолын білегіне дейін жуу, күніне 1 рет ұйқыдан тұрғаннан соң</li> <li>❖ Ляпко аппликаторжәне «денсаулық кілемшесінің» қолдануымен табандарды уқалау</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ауаның температурасы + 19<sup>0</sup> төмен емес, киімнің жеңіл түрі</li> <li>❖ Біржақты және өтпелі мерзімді желдету</li> </ul>    |

| <b>Қараша</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Емдік-алдын алу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Дене шынықтыратын-сауықтыратын                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Санитариялық-гигиеналық талаптар                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ «Теңіз суымен» ауыз-қуысын шаю</li> <li>❖ Дәрумен терапиясы микроэлементтер (йодтандырылған тұз, нан, ашытқыш), дәрумен және жасұнық (салаттар) шырындарында, бар азық-түліктерді қолдану</li> <li>❖ Оксалин майымен тұмау және ЖРВИ алдын алу</li> <li>❖ Үшінші тағамның С дәрумендендіру</li> <li>❖ Фитоұйқы</li> <li>❖ Жылыту маусымында дымқылдатқыштарды пайдалану</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Таңғы гимнастика (әр күні)<br/>Жалпақтабандыққа корригирувтік жаттығулар,шынығу,«денсаулық кілемшесі» бойынша жүру жаттығулары</li> <li>❖ Дене шынықтыру оқу іс-әрекеттері<br/>Серуендер</li> <li>❖ Ұйқыдан тұрғанда суық сумен бетін жуу,мойнын,қолын білегіне дейін жуу, күніне 1 рет, ұйқыдан тұрғаннан соң</li> <li>❖ Ляпко аппликаторжәне «денсаулық кілемшесінің» қолдануымен табандарды уқалау</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ауаның температурасы + 19<sup>0</sup> төмен емес, киімнің жеңіл түрі</li> <li>❖ Біржақты және өтпелі мерзімді желдету</li> </ul>                                                                   |
| <b>Желтоқсан</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                             |
| Емдік-алдын алу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Дене шынықтыратын-сауықтыратын                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Санитариялық-гигиеналық талаптар                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Фитонцидтердің қолданылуы:Ітағамға сарымсақты,пиязды қосу, салаттар, денсаулық амулеттері</li> <li>❖ Нүктелі уқалау</li> <li>❖ Оксалин майымен тұмау және ЖРВИ алдын алу</li> <li>❖ Фитоұйқы</li> <li>❖ Дәрумен терапиясы микроэлементтер (йодтандырылған тұз, нан, ашытқыш), дәрумен және жасұнық (салаттар) шырындарында, бар азық-түліктерді қолдану</li> <li>❖ Жылыту маусымында дымқылдатқыштарды пайдалану</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Таңғы гимнастика (күн сайын)</li> <li>❖ Сергіту жаттығу, жалпақтабандыққа, мүсінге корригирувтік жаттығулар,шынығу,«денсаулық кілемшесі» бойынша жүру</li> <li>❖ Дене шынықтыру оқу іс-әректтері Серуендер</li> <li>❖ Ұйқыдан кейін салқын сумен бетін жуу,мойнын, шынтағына дейін қолын жуу ( ұйқыдан кейін, күніне 1 рет)</li> <li>❖ Ляпко аппликаторжәне «денсаулық кілемшесінің» қолдануымен табандарды уқалау</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-18 желсіз температура кезде (2-ші кіші),</li> <li>-20<sup>0</sup> (ортаңғы)</li> <li>– 22<sup>0</sup> (ересек, мектепалды даярлық тобы)</li> <li>❖ Біржақты және өтпелі мерзімді желдету</li> </ul> |

| Қаңтар                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Емдік-алдын алу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Дене шынықтыратын-сауықтыратын                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Санитариялық-гигиеналық талаптар                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Фитошай (итмұрын шарбаты)</li> <li>❖ С – дәруменімен үшінші тағамды дәрумендеу</li> <li>❖ Дәрумен терапиясы микроэлементтер (йодтандырылған тұз, нан, ашытқыш), дәрумен және жасұнық (салаттар) шырындарында, бар азық-түліктерді қолдану</li> <li>❖ Фитонцидтердің қолданылуы: тағамға сарымсақты, пиязды қосу, салаттар, денсаулық амулеттері</li> <li>❖ Фитоұйқы</li> <li>❖ Жылыту маусымында дымқылдатқыштарды пайдалану</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Таңғы гимнастика (күн сайын)</li> <li>❖ Сергіту жаттығу, жалпақтабандыққа, мүсінге корригирувтік жаттығулар, шынығу, «денсаулық кілемшесі» бойынша жүру</li> <li>❖ Дене шынықтыру оқу іс- Серуендер</li> <li>❖ Ұйқыдан кейін салқын сумен бетін жуу, мойнын, шынтағына дейін қолын жуу ( ұйқыдан кейін, күніне 1 рет)</li> <li>❖ Ляпко аппликатордың қолдануымен табандарды уқалау</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ауаның температурасы + 19<sup>0</sup> төмен емес, киімнің жеңіл түрі</li> <li>-18 желсіз температура кезде (2-ші кіші),</li> <li>-20<sup>0</sup> (ортаңғы)</li> <li>– 22<sup>0</sup> (ересек, мектепалды даярлық тобы)</li> <li>❖ Біржақты және өтпелі мерзімді желдету</li> </ul> |
| Ақпан                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Емдік-алдын алу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Дене шынықтыратын-сауықтыратын                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Санитариялық-гигиеналық талаптар                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Фитонцидтердің қолданылуы: тағамға сарымсақты, пиязды қосу, салаттар, денсаулық амулеттері</li> <li>❖ С – дәруменімен үшінші тағамды дәрумендеу</li> <li>❖ Дәрумен терапиясы микроэлементтер (йодтандырылған тұз, нан, ашытқыш), дәрумен және жасұнық (салаттар) шырындарында, бар азық-түліктерді қолдану</li> <li>❖ Нүктелі массаж</li> <li>❖ Фитоұйқы</li> <li>❖ Жылыту маусымында дымқылдатқыштарды пайдалану</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Таңғы гимнастика (күн сайын)</li> <li>❖ Сергіту жаттығу, жалпақтабандыққа, мүсінге корригирувтік жаттығулар, шынығу, «денсаулық кілемшесі» бойынша жүру</li> <li>❖ Дене шынықтыру оқу іс-әрекеттері (Серуендер</li> <li>❖ Ұйқыдан кейін салқын сумен бетін жуу, мойнын, шынтағына дейін қолын жуу ( ұйқыдан кейін, күніне 1 рет)</li> <li>❖ Ляпко аппликатор және «денсаулық кілемшесінің» қолдануымен табандарды уқалау</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ауаның температурасы + 19<sup>0</sup> төмен емес, киімнің жеңіл түрі</li> <li>-18 желсіз температура кезде (2-ші кіші),</li> <li>-20<sup>0</sup> (ортаңғы)</li> <li>– 22<sup>0</sup> (ересек, мектепалды даярлық тобы)</li> <li>❖ Біржақты және өтпелі мерзімді желдету</li> </ul> |

| Наурыз                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Емдік-алдын алу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Дене шынықтыратын-сауықтыратын                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Санитариялық-гигиеналық талаптар                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Фитошай (дәруменді)</li> <li>❖ Дәрумен терапиясы микроэлементтер (йодтандырылған тұз, нан, ашытқыш), дәрумен және жасұнық (салаттар) бар азық-түліктерді қолдану, шырындар</li> <li>❖ Ароматерапиясы</li> <li>❖ С – дәруменімен үшінші тағамды дәрумендеу</li> <li>❖ Фитоұйқы</li> <li>❖ Жылыту маусымында дымқылдатқыштарды пайдалану</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Таңғы гимнастика (күн сайын)</li> <li>❖ Сергіту жаттығу, жалпақтабандыққа, мүсінге корригирувтік жаттығулар,шынығу,«денсаулық кілемшесі» бойынша жүру</li> <li>❖ Дене шынықтыру оқу іс-әрекеттері</li> <li>❖ Серуендер</li> <li>❖ Ұйқыдан кейін салқын сумен бетін жуу,мойнын, шынтағына дейін қолын жуу ( ұйқыдан кейін, күніне 1 рет)</li> <li>❖ Ляпко аппликаторжәне «денсаулық кілемшесінің» қолдануымен табандарды уқалау</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ауаның температурасы + 19<sup>0</sup> төмен емес, киімнің жеңіл түрі</li> <li>❖ Біржақты және өтпелі мерзімді желдету</li> </ul> |
| Сәуір                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                           |
| Емдік-алдын алу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Дене шынықтыратын-сауықтыратын                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Санитариялық-гигиеналық талаптар                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>❖Фитоұйқы</li> <li>❖Нүктелі уқалау</li> <li>❖ С – дәруменімен үшінші тағамды дәрумендеу</li> <li>❖Фитошай (дәруменді)</li> <li>❖ Дәрумен терапиясы микроэлементтер (йодтандырылған тұз, нан, ашытқыш), дәрумен және жасұнық (салаттар) шырындарында, бар азық-түліктерді қолдану</li> <li>❖ Жылыту маусымында дымқылдатқыштарды пайдалану</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Таңғы гимнастика (күн сайын)</li> <li>❖ Сергіту жаттығу, жалпақтабандыққа, мүсінге корригирувтік жаттығулар,шынығу,«денсаулық кілемшесі» бойынша жүру</li> <li>❖ Дене шынықтыру оқу іс-әрекеттері Серуендер</li> <li>❖ Ұйқыдан кейін салқын сумен бетін жуу,мойнын, шынтағына дейін қолын жуу ( ұйқыдан кейін, күніне 1 рет)</li> <li>❖ Ляпко аппликаторжәне «денсаулық кілемшесінің» қолдануымен табандарды уқалау</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ауаның температурасы + 19<sup>0</sup> төмен емес</li> <li>❖ Біржақты және өтпелі мерзімді желдету</li> </ul>                     |



## Мамыр

### Сауықтыратын іс-шаралар:

| Емдік-алдын алу                                                                                                                                                                                                                                     | Дене шынықтыратын-сауықтыратын                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Санитариялық-гигиеналық талаптар                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ С – дәруменімен үшінші тағамды дәрумендеу</li> <li>❖ Дәрумен терапиясы микроэлементтер (йоддандырылған тұз, нан, ашытқыш), дәрумен және жасұнық (салаттар) бар азық-түліктерді қолдану,шырындар</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Таңғы гимнастика (күн сайын)</li> <li>❖ Сергіту жаттығу, жалпақтабандыққа, мүсінге корригирувтік жаттығулар,шынығу,«денсаулық кілемшесі» бойынша жүру</li> <li>❖ Дене шынықтыру оқу іс-әрекеттері</li> <li>❖ Серуендер</li> <li>❖ Ляпко аппликаторжәне «денсаулық кілемшесінің» қолдануымен табандарды укалау</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Балаларды далада қабылдау</li> <li>❖ Барлық оқу іс-әрекеттер таза ауада</li> <li>❖ Біржақты және өтпелі мерзімді желдету</li> </ul> |

Мейірбике



Мусаелян Г.А.