

СОГЛАСОВАНО

Врач-педиатр

Хромова Елена Александровна



МБДОУ «Детский сад № 11 комбинированного

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

вида» г. Воркуты

Осипенкова С.Е.



**ПЛАН**  
**оздоровительных мероприятий**  
**МБДОУ «Детский сад № 11 комбинированного**  
**вида» г. Воркуты**  
**на 2020 год**

№ п/п	Месяц	Мероприятия	Назначение	Дозировка
1	Январь	Витаминизация 3-го блюда	аскорбиновая кислота	по норме
		Прогулки на свежем воздухе	в зависимости от погодных условий	2 раза в день
		Фитонциды	чеснок, лук репчатый	в течение месяца
		Закаливающие процедуры «Дорожка здоровья»	каждый день	1 раз в день
		Полоскание зева кипяченной водой	постоянно	после приема пищи
2	Февраль	Витаминизация 3-го блюда	аскорбиновая кислота	по норме
		Прогулки на свежем воздухе	в зависимости от погодных условий	2 раза в день
		Ношение медальонов (Фитонциды)	чеснок, лук репчатый	в течение месяца
		Закаливающие процедуры «Дорожка здоровья»	каждый день	1 раз в день
		Полоскание зева кипяченной водой	постоянно	после приема пищи
3	Март	Витаминизация 3-го блюда	аскорбиновая кислота	по норме
		Прогулки на свежем воздухе	в зависимости от погодных условий	2 раза в день
		Профилактика ОРВИ	оксолиновая мазь	утром 1 раз в день (20 дней)
		Закаливающие процедуры «Дорожка здоровья»	каждый день	1 раз в день
		Полоскание зева кипяченной водой	постоянно	после приема пищи
4	Апрель	Витаминизация 3-го блюда	аскорбиновая кислота	по норме
		Прогулки на свежем воздухе	в зависимости от погодных условий	2 раза в день
		Закаливающие процедуры «Дорожка здоровья»	каждый день	1 раз в день
		Полоскание зева кипяченной водой	постоянно	после приема пищи
5	Май	Витаминизация 3-го блюда	аскорбиновая кислота	по норме
		Прогулки на свежем воздухе	в зависимости от погодных условий	2 раза в день
		Закаливающие процедуры «Дорожка здоровья»	каждый день	1 раз в день
		Полоскание зева кипяченной водой	постоянно	после приема пищи
6	Июнь	Витаминизация 3-го блюда	аскорбиновая кислота	по норме
		Прогулки на свежем воздухе	в зависимости от погодных условий	2 раза в день
		Полоскание зева кипяченной водой	постоянно	после приема пищи
		Специальные мероприятия: водные, воздушные солнечные	прохлаждающая вода, свежий воздух	каждый день, проветривание по графику
7	Июль	Витаминизация 3-го блюда	аскорбиновая кислота	по норме
		Прогулки на свежем воздухе	в зависимости от	2 раза в день

			погодных условий	
		Полоскание зева кипяченной водой	постоянно	после приема пищи
		Специальные мероприятия: водные, воздушные солнечные	прохладная вода, свежий воздух	каждый день, проветривание по графику
8	Август	Витаминизация 3-го блюда	аскорбиновая кислота	по норме
		Прогулки на свежем воздухе	в зависимости от погодных условий	2 раза в день
		Полоскание зева кипяченной водой	постоянно	после приема пищи
		Специальные мероприятия: водные, воздушные солнечные	прохладная вода, свежий воздух	каждый день, проветривание по графику
		Витаминизация 3-го блюда	аскорбиновая кислота	по норме
9	Сентябрь	Витаминизация 3-го блюда	аскорбиновая кислота	по норме
		Прогулки на свежем воздухе	в зависимости от погодных условий	2 раза в день
		Полоскание зева кипяченной водой	постоянно	после приема пищи
		Специальные мероприятия: водные, воздушные солнечные	прохладная вода, свежий воздух	каждый день, проветривание по графику
		Витаминизация 3-го блюда	аскорбиновая кислота	по норме
10	Октябрь	Витаминизация 3-го блюда	аскорбиновая кислота	по норме
		Прогулки на свежем воздухе	в зависимости от погодных условий	2 раза в день
		Профилактика ОРВИ	оксолиновая мазь	утром 1 раз в день (20 дней)
		Закаливающие процедуры «Дорожка здоровья»	каждый день	1 раз в день
		Полоскание зева кипяченной водой	постоянно	после приема пищи
11	Ноябрь	Витаминизация 3-го блюда	аскорбиновая кислота	по норме
		Прогулки на свежем воздухе	в зависимости от погодных условий	2 раза в день
		Фитонциды	чеснок, лук репчатый	в течение месяца
		Закаливающие процедуры «Дорожка здоровья»	каждый день	1 раз в день
		Полоскание зева кипяченной водой	постоянно	после приема пищи
12	Декабрь	Витаминизация 3-го блюда	аскорбиновая кислота	по норме
		Прогулки на свежем воздухе	в зависимости от погодных условий	2 раза в день
		Фитонциды	чеснок, лук репчатый	в течение месяца
		Закаливающие процедуры «Дорожка здоровья»	каждый день	1 раз в день
		Полоскание зева кипяченной водой	постоянно	после приема пищи