Циклограмма оздоровительных мероприятий на 2020-2021учебный год

№	Меро-/ месяц приятия	С.	О.	Н.	Д.	Я.	Ф.	М.	А.	М.	И.	И.	А.
1.	Проветривание помещений.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.	С – витаминизация третьего блюда.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
3.	Фиточай.	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
4.	Оксолиновая мазь. при отсутствии противопоказаний		*	*									
5.	Облучатель воздуха.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
6.	Ионизация воздуха.	группа	группа	группа	группа	группа	группа	группа	группа	группа	группа	группа	группа
7.	Утренняя гимнастика в помещении.	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
8.	Утренняя гимнастика на свежем воздухе.										*	*	*
9.	Физическая культура.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
10.	Группа ЧБД.	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
11.	Введение в рацион фруктов, овощей.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
12.	Дополнительное введение в рацион лука, чеснока.			*	*	*	*						

13.	«Азбука здоровья» (валеология)	1 раз в неделю стар.под. группы	1 раз в неделю стар.под. группы	1 раз в неделю стар.под. группы	1 раз в неделю стар.под. группы	1 раз в неделю стар.под. группы	1 раз в неделю стар.под. группы	1 раз в неделю стар.под. группы	1 раз в неделю стар.под. группы	1 раз в неделю стар.под. группы			
14.	«Оздоровле-ние».	* 1 раз в неделю.	* 1 раз в неделю	* 1 раз в неделю	* 1 раз в неделю	* 1 раз в неделю	* 1 раз в неделю	* 1 раз в неделю	* 1 раз в неделю	* 1 раз в неделю			
15.	Физминутка.	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
16.	Бодрящая гимнастика.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
17.	Пальчиковая гимнастика.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
18.	Игровой самомассаж.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
19.	Ароматерапия.			*	*	*	*	*					
20.	Офтальмологичес-кие паузы.	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
21.	Босохождение.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
22.	Чистка зубов	Старшие, подгов. группы	Старшие, подгов. группы	Старшие, подгов. группы	Старшие, подгов. группы	Старшие, подгов. группы	Старшие, подгов. группы	Старшие, подгов. группы	Старшие, подгов. группы	Старшие, подгов. группы	Старшие, подгов. группы	Старшие, подгов. группы	Старшие, подгов. группы
23.	Массаж десен.	стар.под. группы	стар.под. группы	стар.под. группы	стар.под. группы	стар.под. группы	стар.под. группы	стар.под. группы	стар.под. группы	стар.под. группы	стар.под. группы	стар.под. группы	стар.под. группы
24.	Динамические паузы.	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
25.	Гимнастика для глаз.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
26.	Полоскание горла водой комнатной температуры.			Средние, старшие, под-ые группы	Средние, старшие, под-ые группы	Средние, старшие, под-ые группы	Средние, старшие, под-ые группы	Средние, старшие, под-ые группы					
27.	Полоскание ротовой полости водой, после приема пищи.	Средние, старшие, под-ые группы	Средние, старшие, под-ые группы	Средние, старшие, под-ые группы	Средние, старшие, под-ые группы	*	*	*	*	*	*	*	*
28.	Хождение босиком по массажным	*											

	коврикам.		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
29.	**Хождение босиком по мокрой дорожке.**	**Средние, старшие, под-ые группы**	**Средние, старшие, под-ые группы**	**Средние, старшие, под-ые группы**	**Средние, старшие, под-ые группы**	**Средние, старшие, под-ые группы**	**Средние, старшие, под-ые группы**	**Средние, старшие, под-ые группы**	**Средние, старшие, под-ые группы**	**Средние, старшие, под-ые группы**	**Средние, старшие, под-ые группы**	**Средние, старшие, под-ые группы**	**Средние, старшие, под-ые группы**
30.	**Хождение босиком по солевой дорожке.**	**Старшие, подг-ые группы**	**Старшие, подг-ые группы**	**Старшие, подг-ые группы**	**Старшие, подг-ые группы**	**Старшие, подг-ые группы**	**Старшие, подг-ые группы**	**Старшие, подг-ые группы**	**Старшие, подг-ые группы**	**Старшие, подг-ые группы**	**Старшие, подг-ые группы**	**Старшие, подг-ые группы**	**Старшие, подг-ые группы**
31.	**Хождение в группе по «Дорожке Здоровья».**	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
32.	**Контрастное босохождение на прогулке.**										*	*	*
33.	**Обливание ног.**										*	*	*
34.	**Дыхательная гимнастика.**	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
35.	**Воздушное, водное и солнечное закаливание.**	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
36.	**Оздоровительные игры.**	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
37.	**Самомассаж стоп.**	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
38.	**Дозированные солнечные ванны.**										*	*	*
39.	**Введение в рацион сока.**								*	*	*	*	*
40.	**Сон без маек.**										*	*	*
41.	**Обширное умывание.**	**Средние, старшие, под-ые группы**	**Средние, старшие, под-ые группы**	**Средние, старшие, под-ые группы**	**Средние, старшие, под-ые группы**	**Средние, старшие, под-ые группы**	**Средние, старшие, под-ые группы**	**Средние, старшие, под-ые группы**	**Средние, старшие, под-ые группы**	**Средние, старшие, под-ые группы**	**Средние, старшие, под-ые группы**	**Средние, старшие, под-ые группы**	**Средние, старшие, под-ые группы**