



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ ДС КВ №14  
Ст. Северской МО Северский район  
О.В. Беспалова

## ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ на июнь-август 2025 г.

| №<br>п/п | мероприятия                                                                                                                             | июнь | июль | август | время<br>проведения       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|--------|---------------------------|
| 1        | Индивидуальный режим для снижения физической и интеллектуальной нагрузки                                                                | +    | +    | +      | В течение дня             |
| 2        | Обширное умывание водой комнатной температуры                                                                                           | +    | +    | +      | В течение дня             |
| 3        | Оздоровительный бег                                                                                                                     | +    | +    | +      | В течение дня             |
| 4        | Максимальное пребывание детей на свежем воздухе                                                                                         | +    | +    | +      | В течение дня             |
| 5        | Соблюдение воздушного режима: регулярное проветривание помещений, сквозное проветривание; одежда детей, обеспечивающая тепловой комфорт | +    | +    | +      | В течение дня             |
| 6        | Кварцевание игрушек бактерицидными лампами                                                                                              | +    | +    | +      | ежедневно                 |
| 7        | Ходьба по дорожкам «здоровья», экологическая тропа                                                                                      | +    | +    | +      | ежедневно                 |
| 8        | Ходьба босиком в теневых навесах                                                                                                        | +    | +    | +      | С 10 до 12 часов          |
| 9        | Сон без маечек                                                                                                                          | +    | +    | +      | С 12.00 до 15.30          |
| 10       | Воздушные ванны                                                                                                                         | +    | +    | +      | С 9.00 до 12.00           |
| 11       | Солнечные ванны                                                                                                                         | +    | +    | +      | 5-6 минут с 9.30 до 10.30 |
| 12       | Формирование культурно-гигиенических навыков                                                                                            | +    | +    | +      | В течение дня             |
| 13       | Максимальная двигательная активность в течение дня                                                                                      | +    | +    | +      | В течение дня             |