

УТВЕРЖДАЮ
Начальник лагеря
с дневным пребыванием для отдыха и
оздоровления детей «Солнышко»
_____ Лушникова Т.Н.
« ____ » _____ 2024г.

ПЛАН
ежедневных общеукрепляющих мероприятий
для всех воспитанников лагеря с дневным пребыванием для отдыха и оздоровления
детей «Солнышко»

№ п/п	Виды мероприятий	Время проведения мероприятий	Особенности проведения
1.	Утренняя зарядка	ежедневно	на свежем воздухе (или плохой погоде в спортивном зале)
2.	Проветривание помещений	ежедневно	по утвержденному графику
3.	Сбалансированное питание	ежедневно	в соответствии с меню и графиком приема пищи
4.	Прогулки	ежедневно	по режиму дня
5.	Подвижные игры	ежедневно	по плану
6.	Физкультурные занятия	ежедневно	по плану
7.	Закаливающие процедуры: солнечные ванны, воздушные ванны	ежедневно	во время прогулок
8.	Дыхательные упражнения	ежедневно	во время утренней зарядки
9.	Пальчиковая гимнастика	ежедневно	во время физкультурных занятий
10.	ЛФК – профилактика плоскостопия, профилактика нарушений осанки	ежедневно	по назначению врача
11.	Кинезотерапия с применением тренажерного оборудования	ежедневно	по назначению врача
12.	Медицинский массаж	ежедневно	по назначению врача
13.	Обязательное ношение детьми головных уборов	ежедневно	во время пребывания на свежем воздухе
14.	Обязательное ношение детьми	ежедневно	во время пребывания на свежем воздухе

	облегченной одежды, носков из натуральных тканей		
15.	Минутка здоровья (пропаганда здорового образа жизни)	ежедневно	по плану
16.	Соблюдение правил личной гигиены	ежедневно	В течение дня
17.	Соблюдение распорядка дня	ежедневно	в течение дня