

СОГЛАСОВАНО

Директор А.Т. Бакалов
МАОУ СОШ № 3 г. Ижевск

«27» 05 2014 года

УТВЕРЖДАЮ

Главный врач КГБУЗ «Детская
городская клинич. п-ка № 3» МЗ ХК
Долгошеева В.А.

«10» 05 2014 года

**ПРОГРАММА
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ
ГОРОДСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ.**

1. Режим дня.
2. Рациональное и сбалансированное питание.
3. Утренняя зарядка.
4. Общеукрепляющий курс поливитаминов.
5. Воздушные и солнечные ванны. Подвижные игры на свежем воздухе.
6. Закаливание: босохождение по траве, обливание стоп, полоскание горла прохладной кипячёной водой.
7. Корректирующая гимнастика при нарушениях осанки и плоскостопии.
8. Дыхательная гимнастика.
9. Санитарно-просветительская работа (проведение бесед по профилактике инфекционных заболеваний, закаливанию, рациональном питании).
10. Плавание в бассейне.