**TALLINNA PAE LASTEAIA TERVISE EDENDAMISE TEGEVUSKAVA 2022/2023 õa**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Liikumine/ karastus*** | ***Toitlustamine/ joomine*** | ***Hügieen*** | ***Vestlused /didaktilised mängud/esitlused / üritused:*** | ***Keskkond*** |
| * Hommikuvõimlemine
* Uinakujärgne kerge võimlemine
* Jalamassaaživaibakestel käimine peale und/puhkust
* Liikumismängud mänguväljakul: korvpall, jalgpall, sulgpall, jalgrattaga sõitmine, nööriga hüpped, langevarjumängud, jooks
* Orienteerumismängud
* Seebimullide puhumine
* Vaikuseminutid/muusikaminutid
* Muusikateraapia uinaku alguses (linnude hääled, loodushääled, muusikalood)
* Matkad metsa/parki
* Veemängud
* Liivamängud
* Laste fly-yoga Pae 21 joogastuudios 2xkuus/rühm Mesilased
 | * Vee joomine - puhas vesi, sidrunivesi, kurgivesi, pohlavesi (kann topsidega laual)
* Vitamiini amps kl 10.00 (juurvili/puuvili)
* Kokkamistunnid: tervislike võileivade valmistamine, salatite lõikamine - 2xkuus
* Piima amps õhtuoode ajal
* Salatibaar rootsi laual reedeti rühmas Mesilased
* Smuutibaar reedeti rühmas Liblikad
 | * Käte pesemine seebiga vähemalt 20 sekundit
* Suu loputus peale sööki
* Juuste kammimine peale und
* Jalgade pesemine suveajal peale õues viibimist
 | * Toidupüramiid
* Tervislik eluviis
* Keha hügieen
* Hammaste eest hoolitsemine
* Inimese kehaosad ja organid
* Sport/spordialad
* Juur- ja puuviljalaat
* Piimapidu
* Leivanädal (täistera leiva näitus-proov)
* Südamenädal
* Rannapidu õues
 | * Ruumide niiske koristus, tuulutamine, desinfitseerimine/ iga päev
* Mänguinventari hankimine (hüppenöörid. joogamatid)
* Asfaltümbruse märgistus
 |

**ПРОГРАММА ПО ПОДДЕРЖКЕ ЗДОРОВЬЯ НА 2022/2023 уч год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Двигательная активность/ закаливание*** | ***Питание/ питьевой режим*** | ***Личная гигиена*** | ***Беседы/ дидактические игры/ презентации/ мероприятия*** | ***Среда*** |
| * Утренняя зарядка
* Лёгкая гимнастика после сна/отдыха
* Ходьба по массажным коврикам после сна/отдыха
* Подвижные игры во дворе: баскетбол, футбол, бадминтон, прыжки на скакалке, катания на велосипеде, лазания по аттракционам, игры с мячом, бег
* Игры-ориентирования
* Дыхательная гимнастика/выдувание мыльных пузырей
* Минуты тишины/мин. один раз в день
* Терапия звуками природы и музыкальная расслабляющая терапия/ во время расслабления и засыпания каждый день
* Походы в лес/парк
* Игры с водой
* Игры с песком
* Детская аэройога в йога-студии Паэ 21 2р./месяц г. Пчелки
 | * Питьё воды по желанию (с лимоном, огурцом) (на столе в кувшине)
* Витаминная пауза (сезонный фрукт или овощ) в 10.00
* Молочная пауза/во время полдника/по желанию
* Кулинарные уроки – приготовление полезных бутербродов, нарезка салатов – 2р/месяц
* Салатный буфет по пятницам в г. Пчелки
* Смуути бар по пятницам в г. Бабочки
 | * Мытьё рук с мылом под проточной водой не менее 20 сек.
* Полоскание полости рта после еды
* Причёсывание после сна и по необходимости
* Мытьё ног/в тёплое время года
 | * Пирамида питания
* Здоровый образ жизни/Забота о здоровье
* Гигиена
* Забота о зубах/ уход
* Части тела и органы
* Спорт/спортивные площадки
* Овощная и фруктовая ярмарка
* Праздник молока
* Хлебная неделя
* Сердечная неделя
* Пляжная вечеринка на улице
 | * Ежедневная влажная уборка помещений, проветривание/ ежедневно, дезинфекция/ пятница или чаще по необходимости
* Обновление игрового уличного инвентаря (скакалки, коврики для йоги)
* Маркировка асфальта
 |