**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 |