Основные оздоровительные мероприятия на холодный период

|  |  |
| --- | --- |
| **Время** | **Мероприятия** |
| Утро | -Соблюдение воздушного и температурного режима-Утренняя гимнастика с элементами точечного массажа, дыхательной гимнастики-Дыхательная гимнастика-Пальчиковые игры-Игры для снятия эмоционального напряжения |
| ЗавтракОбедУжин | -Соблюдение правил культуры еды и поведения за столом-Употребление в пищу чеснока-Полоскание рта после еды |
| Занятия |  |
| Прогулка | -Одежда детей по погоде-Подвижные игры-Пальчиковые игры-Профилактика охраны зрения-Беседы-Создание условий для самостоятельной двигательной деятельности |
| II половина дня | -Оздоровительная гимнастика после сна-Самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук-Стимуляция БАТ-Стопотерапия (массаж стоп)-Дыхательная гимнастика-«Дорожка здоровья»-Умывание холодной водой-Воздушное контрастное закаливание |

Основные оздоровительные мероприятия на теплый период

|  |  |
| --- | --- |
| **Время** | **Мероприятия** |
| Утро | -Соблюдение воздушного и температурного режима-Утренняя гимнастика с элементами точечного массажа, дыхательной гимнастики-Упражнения релаксации-Пальчиковые игры-Игры для снятия эмоционального напряжения-Оздоровительный бег |
| ЗавтракОбедУжин | -Соблюдение правил культуры еды и поведения за столом-Употребление в пищу фруктов и соков-Полоскание рта после еды |
| Занятия |  |
| Прогулка | -Одежда детей по погоде, обязательно головной убор-Подвижные игры-Пальчиковые игры-Профилактика охраны зрения-Босохождение-Езда на велосипедах, элементы спортивных игр-Этюды на выражениечувст и эмоций-Создание условий для самостоятельной двигательной деятельности |
| II половина дня | -Оздоровительная гимнастика после сна-Самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук с использованием орехов, шишек, карандашей, мячей-Стимуляция БАТ-Стопотерапия (массаж стоп)-Дыхательная гимнастика-«Дорожка здоровья»-Умывание холодной водой-ОРУ с художественным словом-Умывание холодной водой-Воздушное контрастное закаливание |