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 |
| Завтрак  Обед  Ужин | -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 |
| Завтрак  Обед  Ужин | -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 |