

## Основные оздоровительные мероприятия на холодный период

Время	Мероприятия
Утро	<ul style="list-style-type: none"><li>- Соблюдение воздушного и температурного режима</li><li>- Утренняя гимнастика с элементами точечного массажа, дыхательной гимнастики</li><li>- Дыхательная гимнастика</li><li>- Пальчиковые игры</li><li>- Игры для снятия эмоционального напряжения</li></ul>
Завтрак Обед Ужин	<ul style="list-style-type: none"><li>- Соблюдение правил культуры еды и поведения за столом</li><li>- Употребление в пищу чеснока</li><li>- Употребление в пищу фруктов</li></ul>
НОД	<ul style="list-style-type: none"><li>- Физминутки</li><li>- Пальчиковые игры</li><li>- Гимнастика для глаз</li></ul>
Прогулка	<ul style="list-style-type: none"><li>- Одежда детей по погоде</li><li>- Подвижные игры</li><li>- Пальчиковые игры</li><li>- Беседы о здоровье</li><li>- Создание условий для самостоятельной двигательной деятельности</li></ul>
Вторая половина дня	<ul style="list-style-type: none"><li>- Оздоровительная гимнастика после сна</li><li>- Самомассаж пальцев рук</li><li>- Дыхательная гимнастика</li><li>- Хождение по «Дорожке здоровья»</li><li>- Умывание прохладной водой</li><li>- Воздушное контрастное закаливание</li></ul>

## Основные оздоровительные мероприятия на теплый период

Время	Мероприятия
Утро	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Соблюдение воздушного и температурного режима</li> <li>- Утренняя гимнастика</li> <li>- Упражнения релаксации</li> <li>- Пальчиковые игры</li> <li>- Игры для снятия эмоционального напряжения</li> <li>- Оздоровительный бег</li> </ul>
Завтрак Обед Ужин	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Соблюдение правил культуры еды и поведения за столом</li> <li>- Употребление в пищу фруктов, соков и свежих овощей</li> </ul>
НОД	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Физминутки</li> <li>- Пальчиковые игры</li> <li>- Гимнастика для глаз</li> </ul>
Прогулка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Одежда детей по погоде, обязательно головной убор</li> <li>- Соблюдение питьевого режима</li> <li>- Подвижные игры</li> <li>- Пальчиковые игры</li> <li>- Босохождение</li> <li>- Создание условий для самостоятельной двигательной деятельности</li> </ul>
Сон	С доступом воздуха
Вторая половина дня	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оздоровительная гимнастика после сна</li> <li>половина</li> <li>- Самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук с использованием орехов, шишек, карандашей, мячей</li> <li>- Дыхательная гимнастика</li> <li>- «Дорожка здоровья»</li> <li>- ОРУ с художественным словом</li> <li>- Умывание холодной водой</li> <li>- Воздушное контрастное закаливание</li> </ul>