**ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ**

***оздоровительных мероприятий***

***в подготовительной группе 4***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Оздоровительные мероприятия*** | ***Время проведения*** |
| 1. | Утренний прием детей на воздухе | с 7.00 – 8.00 |
| 2. | Контрастное обливание ног | Ежедневно  (после дневной прогулки) |
| 3. | Утренняя гимнастика | Ежедневно - **8.30** |
| 4. | Гимнастика после сна | Ежедневно  (после дневного сна) |
| 5. | Ходьба по дорожке Здоровья | Ежедневно  (после дневного сна) |
| 6. | Пальчиковая гимнастика, зрительная гимнастика | Ежедневно |
| 7. | Умывание прохладной водой | Ежедневно при соответствующей температуре в игровой комнате |
| 8. | Полоскание горла раствором йодированной соли | Ежедневно  (после завтрака) |
| 9. | Полоскание горла кипяченой водой комнатной температуры | Ежедневно  (после обеда) |
| 10. | Прогулка 2 раза в день | Ежедневно при соответствующей температуре воздуха |
| 11. | Сон с доступом свежего воздуха | При соответствующей температуре воздуха |
| 12. | Соблюдение воздушного режима | Ежедневно |
| 13. | Проветривание помещений | Ежедневно |
| 14. | Световой режим | Ежедневно |
| 15. | Фитотерапия | 2 раза в год (весна, осень) |
| 16. | Корригирующие упражнения | Ежедневно |
| 17. | Занятия в бассейне | **Понедельник – 11.10 – 12.10**  **Среда – 11.00 – 12.00** |
| 18. | Дыхательная гимнастика | Ежедневно 5- 7 мин. |
| 19. | Точечный массаж | Ежедневно |
| 20. | Терренкур (ходьба по территории детского сада) | Ежедневно на прогулке  до 25 мин. |