Утверждено на педагогическом совете

 заведующий детским садом № 51 ОАО «РЖД»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В.Зюзина

 «30» августа 2021г.

**ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ**

***оздоровительных мероприятий в средней группе №10***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№***  | ***Оздоровительные мероприятия*** | ***Время проведения*** |
| 1. | Утренний прием детей на воздухе (по сезону) | с 7.00 – 8.00 |
| 2. | Утренняя гимнастика  | Ежедневно **8.10** |
| 3. | Контрастное обливание ног | Ежедневно (после дневной прогулки) |
| 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.  | Оздоровительный бассейн  |  **Вторник – 10.20** **Четверг – 11.10** |
| 18. | Дыхательная гимнастика  | Ежедневно 3 – 5 мин. |
| 19. | Терренкур (ходьба по территории детского сада) | Ежедневно на прогулке до 10 мин. |