Утверждено на педагогическом совете

заведующий детским садом № 51 ОАО «РЖД»

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

«30» августа 2019г.

**ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ**

***оздоровительных мероприятий в средней группе №5***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Оздоровительные мероприятия*** | ***Время проведения*** |
| 1. | Утренний прием детей на воздухе (по сезону) | с 7.00 – 7.50 |
| 2. | Утренняя гимнастика | Ежедневно  **8.05** |
| 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 – 9.00 – 10.00**  **Пятница – 9.00 – 10.00** |
| 18. | Дыхательная гимнастика | Ежедневно 3 – 5 мин. |
| 19. | Терренкур (ходьба по территории детского сада) | Ежедневно на прогулке  до 10 мин. |