***Оздоровительная работа***

***ведется по трем на правлениям***

***- лечебно – профилактическому,***

***- лечебно – оздоровительному,***

***- закаливающих мероприятий.***

***Оздоровительный план***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **периодичность**  **выполнения** | **время** |
| **1.** | **создание комфортного режима.** | **ежедневно** | **в течение года** |
| **2.** | **определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей** | **ежедневно** | **в течение года** |
| **3.** | **физкультурные занятия** | **3 раза в неделю** | **понедельник, среда,**  **пятница** |
| **4.** | **гимнастика после сна** | **ежедневно** | **в течение года** |
| **5.** | **прогулки с включением подвижных игровых упражнений.** | **ежедневно** | **в течение года** |
| **6.** | **музыкально – ритмические занятия.** | **2 раза в неделю** | **вторник, четверг** |
| **7.** | **спортивный досуг** | **1 раза в месяц** | **в течение учебного периода** |
| **8.** | **гимнастика для глаз.** | **3 – 4 раза в день** | **в течение года** |
| **9.** | **пальчиковая гимнастика** | **3 – 4 раза в день.** | **в течение года** |
| **10.** | **оздоровительный бег** | **ежедневно во время прогулки** | **в течение года** |
| **11.** | **использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы.** | **ежедневно**  **несколько раз в день** | **в течение года** |
| **12.** | **дыхательная гимнастика** | **3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна** | **в течение года** |
| **13.** | **ароматизация помещений(чесночные букетики)** | **в течение дня**  **ежедневно** | **в течение года** |
| **14.** | **воздушные ванны**  **(облегченная одежда)** | **ежедневно** | **в течение года** |
| **15.** | **прогулки на свежем воздухе.** | **ежедневно** | **в течение года** |
| **16.** | **полоскание зева**  **охлажденной водой.** | **после каждого приема пищи** | **в течение года** |
| **17.** | **утренняя гимнастика.** | **ежедневно** | **в течение года** |
| **18.** | **хождение по солевым дорожкам.** | **ежедневно**  **после сна.** | **в течение года** |
| **19.** | **хождение босиком по группе, на прогулке (по песку)** | **ежедневно** | **в течение года**  **в течение летнего периода** |
| **20.** | **обширное умывание.** | **ежедневно** | **в течение года** |
| **21.** | **игровой массаж** | **1 раз в день во время утренней зарядки.** | **в течение года** |
| **22.** | **игры против стресса** | **ежедневно**  **2-3 раза в день** | **в течение года** |
| **23.** | **физкультминутки,**  **физкультпаузы.** | **ежедневно**  **2-3 раза в день** | **в течение учебного периода** |
| **24.** | **игровой час**  **(бурящая гимнастика)** | **2-3 раза в неделю** | **в течение учебного периода** |
| **25.** | **музыкотерапия** | **ежедневно** | **в течение года** |
| **26.** | **Витаминотерапия**  **«ревит»** | **1 раз в 10дней** | **декабрь**  **февраль** |