

ОСЕНЬ:

1. Утренний приём на свежем воздухе и гимнастика (сентябрь).
2. Сквозное проветривание.
3. Сон с доступом свежего воздуха (сентябрь, октябрь).
4. Умывание в течение дня прохладной водой.
5. Полоскание рта в течение дня прохладной водой (после завтрака и обеда).
6. Посещение бассейна.
7. Воздушные ванны с упражнениями (в зале, в носочках: корректирующие упражнения для формирования правильной осанки - игра большой подвижности - корректирующие упражнения для стоп); оздоровительный бег на улице, дыхательные упражнения.
8. Рефлексотерапия (самомассаж от простуды 2-3 раза в день) и аутогенная тренировка - упражнения на расслабление (перед обедом или сном).
9. Витаминотерапия, фитотерапия.

ЗИМА:

1. Утренняя гимнастика (босиком).
2. Сквозное проветривание.
3. Умывание в течение дня прохладной водой.
4. Полоскание рта в течение дня прохладной водой (после завтрака и обеда).
5. Посещение бассейна.
6. Воздушные ванны с упражнениями (в зале, босиком, без маек: игра большой подвижности - корректирующие упражнения для стоп); оздоровительный бег на улице, дыхательные упражнения.
7. Рефлексотерапия (самомассаж ушных раковин) и аутогенная тренировка - упражнения на расслабление (перед обедом или сном).
8. Витаминотерапия, фитотерапия.

ВЕСНА:

1. Утренняя гимнастика (босиком и без футболок). Утренний приём на свежем воздухе и гимнастика (с апреля).
2. Сквозное проветривание.
3. Умывание в течение дня прохладной водой.
4. Сон с доступом свежего воздуха (с апреля).
5. Полоскание рта в течение дня прохладной водой (после завтрака и обеда).
6. Посещение бассейна.
7. Воздушные ванны с упражнениями (в зале, босиком, без маек: игра большой подвижности - корректирующие упражнения для формирования правильной осанки); оздоровительный бег на улице, дыхательные упражнения.
8. Рефлексотерапия (самомассаж стоп) и аутогенная тренировка - упражнения на расслабление (перед обедом или сном).
9. Витаминотерапия, фитотерапия.

ЛЕТО:

1. Утренний приём на свежем воздухе и гимнастика.
2. Сквозное проветривание.
3. Сон с доступом свежего воздуха.
4. Умывание в течение дня прохладной водой.
5. Полоскание рта в течение дня прохладной водой (после завтрака и обеда).
6. Посещение бассейна (июнь, июль).
7. Игры с водой в переносных бассейнах (температура воды не ниже 20 градусов). Время купания увеличивают постепенно с 30 секунд до 5-10 минут.
8. Мытье ног после прогулки водой комнатной температуры (ослабленным детям не ниже

+20 градусов).

9. Воздушные ванны с упражнениями (на улице: оздоровительный бег, дыхательные упражнения).

10. Солнечные ванны, хождение босиком по песку, гравию, мытьё ног после прогулки.