*Движение, закаливание,*

*питание, режим — и*

*все болезни мы победим.*

**Оздоровительные мероприятия в детском саду**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Оздоровительные**  **мероприятия** | **Средства**  **оздоровления** | **Место**  **проведения** | **Время в режиме дня (в соответствии**  **с возрастом)** | **Ответственные** |
| 1. | Утренняя гимнастика | Физические упражнения, игры разной  подвижности, оздоровительный бег, упражнения с включением в них танцевально-ритмических движений | Спортивный зал, летняя площадка | 1-я половина дня | Инструктор по физкультуре, воспитатели |
| 2. | Физкультурные занятия | Основные виды движений, игровые упражнения, подвижные и спортивные игры, игры-эстафеты, туристические походы. | Спортзал | 1-я половина дня | Инструктор по физкультуре, воспитатели |
| 3. | Элементы физического воспитания в режиме дня | Самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, самомассаж, физминутки, дыхательная гимнастика | Групповая комната, участки д/сада | В течение дня | Воспитатели |
| 4. | Закаливающие процедуры | Солнечные, воздушные ванны, ходьба босиком, мытье рук, лица прохладной водой, корригирующая гимнастика | Групповая комната, участки д/с ада | 1 -я половика дня,  2-я половина дня | Воспитатели,  младшие воспитатели |
| 5. | Элементы массажа | Игровые приемы с элементами массажа | Бассейн, спортивный зал | Во время занятий | Инструктора по физической культуре |
| 6. | Питание | Витаминизация блюд, фитонцидотерапия (лук, чеснок), прием витаминов 2 раза в год курсом 20 дней |  | Во время приема пищи | Медсестра |
| 7. | Прогулки за территорию ДОУ | Туристические прогулки, сезонные экскурсии в природу, игры, упражнения на полосе препятствий | За пределами д/сада (в лесу, парке...) | 1-я половина дня | Инструктора по физической культуре, воспитатели, младшие воспитатели |