

**План оздоровительных мероприятий в осенне-зимний период  
в 2012-2013 учебном году**

<b>Сентябрь</b>	1.Полоскание ротовой полости 1% поваренной соли.  2.Витаминка бодрости (вит. С)	3 р. После приёма пищи.  По 0,05 мг *1р. В день – 1 мес.
<b>Октябрь</b>	1.Ионизация группы лампой Чижевского. 2. Точечный массаж по системе А.А.Уманской .	20 мин.*14 дней 1 мес.
<b>Ноябрь</b>	1. «Носики-курносики»-смазывание носовых ходов оксолиновой мазью 0,25%. 2.Полоскание горла настоем ромашки	Перед выходом на улицу.  2 нед.
<b>Декабрь</b>	1. «Носики-курносики»-смазывание носовых ходов оксолиновой мазью 0,25%. 2. Чесночные бусы	Перед выходом на улицу.
<b>Январь</b>	1.Волшебный светильник(соленной светильник) 2.Поливит. «Ревит»	60 мин. 2 раза в день * 14 дней 1 др. *1р. В день -1 мес
<b>Февраль</b>	1.«Носики-курносики»-смазывание носовых ходов оксолиновой мазью 0,25%. 2.Чесночные бусы	Перед выходом на улицу.
<b>Март</b>	1.Ионизация группы лампой Чижевского. 2. Точечный массаж по системе А.А.Уманской .	20 мин.*14 дней 1 мес.
<b>Апрель</b>	1.Волшебный светильник(соленной светильник) 2.Поливит. «Ревит»	60 мин. 2 раза в день * 14 дней 1 др. *1р. В день -1 мес
<b>Май</b>	1.«Целебная пилюля»(глюканат кальция)	1 таб .в 1раз в день * 1 мес. 0,05 мг 1 раз в день * 1 мес.

## **Оздоровление в осенне-зимний период**

### **Ежедневно:**

Приём детей на улице (с 3-х лет)

1. Двигательная гимнастика на все группы мышц.
2. Дыхательная гимнастика.
3. Оздоровительная ходьба, бег.
4. Подвижные игры.
5. Выбор одежды, соответствующей погодным условиям.

### **Перед занятием.**

1. Пальчиковая гимнастика.
2. Использование приёмов релаксации, минуты тишины, музыкальные паузы.

### **На занятии (в середине каждого занятия).**

1. Физкультминута.
2. Пальчиковая гимнастика.
3. Дыхательные упражнения.
4. Гимнастика для глаз.

### **На прогулке.**

1. Подвижные игры, ходьба.
2. Двигательная разминка.

### **Перед сном**

1. Обширное умывание.
2. Использование приёмов релаксации, минуты тишины, музыкальная пауза.
3. Полоскание горла прохладной водой.

### **После сна**

1. Гимнастика пробуждения.
2. Дыхательная гимнастика.
3. Пальчиковая гимнастика.
4. Тропа «здоровья» (хождение босиком)
5. Влажные протирания лица, рук, шеи.
6. Туалет носа.