

Система закаливающей, лечебно-профилактической и оздоровительной работы

№	Мероприятия	Возрастные группы				
		Ранн. возр.	Млад.	Сред.	Стар.	Подг.
1.	Утренний прием на свежем воздухе	+	+	+	+	+
2.	Утренняя гимнастика	+	+	+	+	+
3.	Физкультурные занятия	+	+	+	+	+
4.	Прогулка на свежем воздухе	+	+	+	+	+
5.	Воздушно-контрастные ванны	+	+	+	+	+
6.	Солнечные ванны	+	+	+	+	+
7.	Ходьба босиком	+	+	+	+	+
8.	Обширное умывание	-	-	+	+	+
9.	Полоскание горла	+	+	+	+	+
10.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	+	+	+	+	+
11.	Рефлексотерапия	+	+	+	+	+
12.	Дыхательная гимнастика	+	+	+	+	+
13.	Гимнастика для глаз	+	+	+	+	+
14.	Психогимнастика	+	+	+	+	+
15.	Сон с доступом свежего воздуха	+	+	+	+	+
16.	Сон без маечек	+	+	+	+	+
17.	Сон без подушек	-	-	+	+	+
18.	Витаминизация 3-го блюда	+	+	+	+	+
19.	Мероприятия по профилактике гриппа и ОРЗ	+	+	+	+	+