

Здоровьесберегающие мероприятия в средней группе «Капитошка»

Закаливание воздухом:

- Воздушные ванны
- сон с доступом свежего воздуха
- прогулка в любую погоду
- утренняя гимнастика и гимнастика после сна при открытом окне
- подвижные игры, физкультура на улице
- хождение босиком по «Дорожкам здоровья»

Закаливание водой:

- обливание рук прохладной водой
- обливание ног прохладной водой
- хождение по солевой дорожке
- хождение по мокрой(чистой) дорожке

Пальчиковая гимнастика:

- « Здравствуй!», « Лето»
- « Наш малыш», « Встали пальчики»
- « Пальчики», « Пальчики здороваются»

-

Точечный массаж:

- массаж лица
- массаж рук, ног

Ароматерапия:

- вдыхание паров масла « Мята», « Лаванда»

Работа с родителями:

- соблюдение гигиены
- соблюдение режима дня в выходные и праздничные дни
- соблюдение режима питания
- консультации и рекомендации
- ведение экрана здоровья