

Здоровьесберегающие мероприятия в младшей группе «Солнышко» на 2020 – 2021 год

Закаливание воздухом:

- Воздушные ванны
- сон с доступом свежего воздуха (по времени года)
- прогулка в позволяющую СанПином погоду
- утренняя гимнастика и гимнастика после сна в проветриваемом помещении
- подвижные игры, физкультура на свежем воздухе в летний период
- 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»
- «Наши ножки не устали, по дорожке побежали»

Точечный массаж:

- массаж лица
- массаж рук, ног

Ароматерапия:

- вдыхание паров масла « Мята», « Лаванда» (при отсутствии показаний мед. работников)

Работа с родителями:

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