

### **ОСЕНЬ:**

1. Утренний приём на свежем воздухе и гимнастика (сентябрь).
2. Сквозное проветривание.
3. Сон с доступом свежего воздуха (сентябрь, октябрь).
4. Умывание в течение дня прохладной водой.
5. Полоскание рта в течение дня прохладной водой (после завтрака и обеда).
6. Воздушные ванны с упражнениями (в зале, в носочках: корректирующие упражнения для формирования правильной осанки - игра большой подвижности - корректирующие упражнения для стоп); оздоровительный бег на улице, дыхательные упражнения.
7. Рефлексотерапия

### **ЗИМА:**

1. Утренняя гимнастика
2. Сквозное проветривание.
3. Умывание в течение дня прохладной водой.
4. Воздушные ванны с упражнениями (в зале, босиком, игра большой подвижности - корректирующие упражнения для стоп); оздоровительный бег на улице, дыхательные упражнения.
5. Рефлексотерапия
  
6. Витаминотерапия

### **ВЕСНА:**

1. Утренняя гимнастика Утренний приём на свежем воздухе
2. Сквозное проветривание.
3. Умывание в течение дня прохладной водой.
4. Сон с доступом свежего воздуха (с апреля).
5. Воздушные ванны с упражнениями (в зале, босиком, игра большой подвижности - корректирующие упражнения для формирования правильной осанки); оздоровительный бег на улице, дыхательные упражнения.
8. Рефлексотерапия
  
9. Витаминотерапия

### **ЛЕТО:**

1. Утренний приём на свежем воздухе и гимнастика.
2. Сквозное проветривание.
3. Сон с доступом свежего воздуха.
4. Умывание в течение дня прохладной водой.
5. Посещение бассейна (июнь, июль).
6. Мытье ног после прогулки водой комнатной температуры
9. Воздушные ванны с упражнениями (на улице: оздоровительный бег, дыхательные упражнения).
7. Солнечные ванны, хождение босиком по песку, гравию, мытье ног после прогулки.