## План

**оздоровительных мероприятий в осенне-зимний период**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **мероприятия** | **Периодичность**  | **Ответственные**  |
| 1 | Утренняя гимнастика | Ежедневно | Инструктор по физкультуре |
| 2 | Физкультурная деятельность | 3 раза в неделю | Инструктор по физкультуре |
| 3 | Воздушные ванны | Ежедневно (во время прогулок) | Воспитатель |
| 4 | Мытье рук прохладной водой до локтей | Ежедневно | ВоспитательПом. Воспитателя |
| 5 | Дыхательная гимнастика | Ежедневно | Воспитатель |
| 6 | Гимнастика для глаз | В течение дня | Воспитатель |
| 7 | Гимнастика после сна | Ежедневно | Воспитатель |
| 8 |  Дорожки здоровья  | Ежедневно | Воспитатель |
| 9 | Полоскание полости рта | Ежедневно | ВоспитательПом. Воспитателя |
| 10 | Одежда по сезону | Ежедневно | Воспитатель |
| 11 | Витаминизация 3-х блюд | Ежедневно | медсестра |
| 12 | Фитотерапия (чеснок, лук) | Ежедневно | Воспитатель |