**Оздоровительные работы**

|  |  |
| --- | --- |
| Гимнастика ( утром, после сна) | Ежедневно, 5-10 минут |
| Световые и воздушные ванны:   | -проветривание, (ежедневно);-прогулки на свежем воздухе; осенью и зимой 1- 2 раз по 1.5 ч; летом от 2-ух. ч;- сон без маек (летом) |
| Гигиенические и водные процедуры: | - умывание;- мытьё рук, (ежедневно) |
| Закаливание | - хождение босиком (при t пола 18° C)- игровой массаж; |
| Кварцевание групп | Ежедневно |