

## *Формы оздоровительных мероприятий в режиме дня*

### **Физкультурно-оздоровительные:**

- занятия по физическому развитию;
- утренняя гимнастика на свежем воздухе;
- дозированная ходьба  
(во время пеших прогулок и экскурсий);
- подвижные игры;
- спортивные праздники и развлечения;
- гимнастика после дневного сна;
- дневной сон с доступом свежего воздуха.

### **Закаливающие:**

- прогулки на свежем воздухе;
- хождение босиком;
- утренний прием детей на свежем воздухе;
- умывание холодной водой;
- полоскание рта водой;
- солнечные и световоздушные ванны.

### **Профилактические:**

- витаминотерапия  
(сок или фрукты в питании детей ежедневно);