

ПЛАН оздоровления по группам с 2 до 4 лет на 2024 – 2025 учебный год

Дата	Мероприятия
Сентябрь	Дыхательная, пальчиковая и пробуждающая гимнастика ,гимнастика для глаз, массаж стоп; «Рижский» метод закаливания+ босохождение по дорожкам здоровья и массажным коврикам, сеанс «живая вода» - умывание прохладной водой и полоскание рта, точечный массаж и самомассаж «гимнастика маленьких медвежат», вакцинация детей грипполом, кислородные коктейли
Октябрь	Дыхательная, пальчиковая и пробуждающая гимнастика ,гимнастика для глаз, массаж стоп, , «Рижский» метод закаливания+ босохождение по дорожкам здоровья и массажным коврикам, сеанс «живая вода» - умывание прохладной водой и полоскание горла, точечный массаж и самомассаж «гимнастика маленьких медвежат», сироп шиповника, солевая комната
Ноябрь	Дыхательная, пальчиковая и пробуждающая гимнастика ,гимнастика для глаз, массаж стоп, «Рижский» метод закаливания+ босохождение по дорожкам здоровья и массажным коврикам, сеанс «живая вода» - умывание прохладной водой и полоскание горла, точечный массаж и самомассаж «гимнастика маленьких медвежат», ароматерапия «колье из чеснока», витамин «С», ароматерапия «колье из чеснока», солевая комната
Декабрь	Дыхательная, пальчиковая и пробуждающая гимнастика ,гимнастика для глаз, массаж стоп, «Рижский» метод закаливания+ босохождение по дорожкам здоровья и массажным коврикам, сеанс «живая вода» - умывание прохладной водой и полоскание горла, точечный массаж и самомассаж «гимнастика маленьких медвежат», чесночно-лимонная смесь, лук, чеснок, ароматерапия «колье из чеснока», оксалиновая мазь, обработка миндалин люголем, драже «Ревит», кислородные коктейли
Январь	Дыхательная, пальчиковая и пробуждающая гимнастика ,гимнастика для глаз, массаж стоп, «Рижский» метод закаливания+ босохождение по дорожкам здоровья и массажным коврикам, сеанс «живая вода» - умывание

	прохладной водой и полоскание горла, точечный массаж и самомассаж «гимнастика маленьких медвежат», ароматерапия «колье из чеснока», оксалиновая мазь, лук, чеснок, чесночно-лимонная смесь, сироп шиповника, солевая комната
Февраль	Дыхательная, пальчиковая и пробуждающая гимнастика, гимнастика для глаз, массаж стоп, «Рижский» метод закаливания+ босохождение по дорожкам здоровья и массажным коврикам, сеанс «живая вода» - умывание прохладной водой и полоскание горла, точечный массаж и самомассаж «гимнастика маленьких медвежат», чесночно-лимонная смесь, лук, чеснок, ароматерапия «колье из чеснока», оксалиновая мазь, витамин «С», солевая комната
Март	Дыхательная, пальчиковая и пробуждающая гимнастика, гимнастика для глаз, массаж стоп, «Рижский» метод закаливания+ босохождение по дорожкам здоровья и массажным коврикам, сеанс «живая вода» - умывание прохладной водой и полоскание горла, точечный массаж и самомассаж «гимнастика маленьких медвежат», оксалиновая мазь, наружный массаж миндалин в сочетании с полосканием горла и смазыванием миндалин люголем, лук, чеснок, драже «Ревит», чесночно-лимонная смесь, кислородные коктейли
Апрель	Дыхательная, пальчиковая и пробуждающая гимнастика, гимнастика для глаз, массаж стоп, «Рижский» метод закаливания + босохождение по дорожкам здоровья и массажным коврикам, сеанс «живая вода» - умывание прохладной водой и полоскание горла, точечный массаж и самомассаж «гимнастика маленьких медвежат», солевая комната
Май	Дыхательная, пальчиковая и пробуждающая гимнастика, гимнастика для глаз, массаж стоп, «Рижский» метод закаливания + босохождение по дорожкам здоровья и массажным коврикам, сеанс «живая вода» - умывание прохладной водой и полоскание горла, точечный массаж и самомассаж «гимнастика маленьких медвежат», дыхательная гимнастика «свистулька», солевая комната
Июнь	Воздушные и солнечные ванны, закаливающие процедуры после прогулки, ходьба босиком во время прогулки по тропе здоровья, песку и траве, кислородные коктейли
Июль	Воздушные и солнечные ванны, закаливающие процедуры после прогулки, ходьба босиком во время прогулки по тропе здоровья, песку и траве, солевая комната

Август	Воздушные и солнечные ванны, закаливающие процедуры после прогулки, ходьба босиком во время прогулки по тропе здоровья, песку и траве, солевая комната