**ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

**В РЕЖИМЕ ДНЯ МДОАУ ДС № 29**

- Утреннее проветривание помещения

- Утренняя гимнастика (влажная уборка, проветривание, по расписанию)

- Умывание лица, рук, полеовитамины, завтрак

- Полоскание рта кипяченой водой

- Проветривание помещения перед ООД

- Подвижная игра

- Физминутки в период ООД (дыхательные упражнения, пальчиковые игры, гимнастика для глаз, релаксации и т.д.)

- Сквозное проветривание группы

- Смазывание носовых входов оксолиновой мазью (сентябрь – май)

- Утренняя прогулка, включающая оздоровительную, дозированную ходьбу, игры разной подвижности

- Умывание, обед (третье блюдо витаминизированное)

- Полоскание рта кипяченой водой

- Перед сном (релаксация, саморегуляция)

- Проветривание групповых комнат

- Дневной сон

- Бодрящая гимнастика и ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования (предупреждение плоскостопия, осанки)

- Обширное умывание и обтирание

- Полоскание рта настойками трав (календула, ромашка, шалфей, элеутерококк и йода)

- Полдник

- Полоскание рта кипячёной водой

- Вечерняя прогулка (тёплый период времени)

- Подвижные игры, досуги, развлечения

- Умывание, ужин

- Полоскание рта кипячёной водой

Физкультурные занятия – 2 раза в неделю

Час двигательной активности – 1 раз в неделю (старшая, подготовительная группы на улице)

Плаванье – 1 раз в неделю (старшая, подготовительная группы)

Питьевой режим – в течение дня

Проектная деятельность – согласно плану реализации проектной деятельности