

## *Комплекс мероприятий по укреплению здоровья детей.*

Мероприятия	Систематичность
Физкультурные занятия	3 раза в неделю по 15-30 минут (в зависимости от возраста)
Утренняя зарядка	Ежедневно перед завтраком по 7 – 10 минут (комплекс)
Физкультпаузы	Между занятиями по 5-10 минут.
Упражнения после сна	Ежедневно, по 10 минут
Закаливающие процедуры	Ежедневно после сна. Рижский метод, «солевые дорожки»
Витаминизация	Прием поливитаминов под наблюдением медсестры (по графику)
Дыхательная гимнастика	Ежедневно, 3 – 5 упражнений (комплекс)
Прогулки	2 раза в день, по 1,5 часа
Спортивный праздник	2 раза в год
Спортивный досуг	Ежемесячно