



ПЛАН

Оздоровления по группам с 2 до 4 лет

на 2025 – 2026 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 миндальн логолом, 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

	<p>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</p>
Февраль	<p>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</p>
Март	<p>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 луголом, лук, чеснок, драже «Ревит», чесночно-лимонная смесь, кислородные коктейли</p>
Апрель	<p>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</p>
Май	<p>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</p>
Июнь	<p>Воздушные и солнечные ванны, закаливающие процедуры после прогулки, ходьба босиком во время прогулки по тропе здоровья, песку и траве, кислородные коктейли</p>
Июль	<p>Воздушные и солнечные ванны, закаливающие процедуры после прогулки, ходьба босиком во время прогулки по тропе здоровья, песку и траве, солевая комната</p>

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