



ПЛАН

оздоровления по группам с 5 до 7 лет на 2025–2026 учебный год

Дата	Мероприятия
Сентябрь	Дыхательная, пальчиковая и пробуждающая гимнастика, гимнастика для глаз, массаж стоп, босохождение по дорожкам здоровья и массажным коврикам, сеанс «живая вода» - умывание прохладной водой и полоскание горла, точечный массаж и самомассаж «поиграем ножками, поиграем ушками», сухие и влажные обтирания, вакцинация детей грипполом, кислородные коктейли
Октябрь	Дыхательная, пальчиковая и пробуждающая гимнастика, гимнастика для глаз, массаж стоп, босохождение по дорожкам здоровья и массажным коврикам, сеанс «живая вода» - умывание прохладной водой и полоскание горла, точечный массаж и самомассаж «поиграем ножками, поиграем ушками», сухие и влажные обтирания, сироп шиповника, солевая комната
Ноябрь	Дыхательная, пальчиковая и пробуждающая гимнастика, гимнастика для глаз, массаж стоп, босохождение по дорожкам здоровья и массажным коврикам, сеанс «живая вода» - умывание прохладной водой и полоскание горла, точечный массаж и самомассаж «поиграем ножками, поиграем ушками», сухие и влажные обтирания, оксалиновая мазь, витамин «С», солевая комната
Декабрь	Дыхательная, пальчиковая и пробуждающая гимнастика, гимнастика для глаз, массаж стоп, босохождение по дорожкам здоровья и массажным коврикам, сеанс «живая вода» - умывание прохладной водой и полоскание горла, точечный массаж и самомассаж «поиграем ножками, поиграем ушками», сухие и влажные обтирания, чесночно-лимонная смесь, лук, чеснок, ароматерапия «колье из чеснока», оксалиновая мазь, драже «Ревит», кислородные коктейли
Январь	Дыхательная, пальчиковая и пробуждающая гимнастика, гимнастика для глаз, массаж стоп, босохождение по дорожкам здоровья и массажным коврикам, сеанс «живая вода» - умывание прохладной водой и полоскание горла, точечный