

«Если хочешь быть здоров...»

□ **ЗАДАЧИ:** Использование различных методов оздоровления детей в соответствии с возрастом, индивидуальными особенностями детей и пожеланиями родителей.

□ **1. Консультация для родителей «Закаливание детей в дошкольном возрасте»**

□ **2. Методы закаливания**

□ 1. Утренняя гимнастика.

□ 2. Одежда в группе и на улице по погоде.

□ 3. Прогулки каждый день с подвижными играми.

□ 4. Сон без маек (с учетом температуры воздуха в группе и пожеланиями родителей).

□ 5. Хождение босиком до и после сна.

□ 6. Гимнастика и хождение по ребристым дорожкам.

□ 7. Фитонциды – лук, чеснок.



□ **3. Перспективное планирование физкультурно-оздоровительной работы в группе на год.**