

**Циклограмма оздоровления детей  
в летний период**  
*раннего и младшего дошкольного возраста*

№ п/п	Формы оздоровления	Место в режиме дня
<b>1 половина дня</b>		
1.	Прием детей в группе	7.00 – 8.00
2.	Утренняя гимнастика Дыхательная гимнастика	8.00 - 8.20
3.	Артикуляционная гимнастика	до завтрака 8.20
4.	Пальчиковые игры, гимнастика для глаз, релаксационные игры	Во время деятельности 9.00 – 9.10
6.	Организация двигательной активности на прогулке: -подвижные игры; -хороводные игры;	9.25 – 11.30
7.	Второй завтрак	10.00
8.	Музыкотерапия Сказкотерапия	перед сном 12.10
9.	Ароматерапия	12.10 – 13.10
10.	Сон с доступом свежего воздуха.	12.10 – 15.30
<b>2 половина дня</b>		
11.	Подъем, воздушные ванны, спокойная музыка Бодрящая гимнастика в постели «Дорожка здоровья», босохождение Дыхательная гимнастика.	после сна 15.30
13.	Солевая лампа	во время полдника 15.30 – 15.45
14.	Соблюдение питьевого режима	в течение всего дня

**Циклограмма оздоровления детей  
в летний период  
среднего и старшего дошкольного возраста**

№ п/п	Формы оздоровления	Место в режиме дня
<b>1 половина дня</b>		
1.	Прием детей на улице	7.00 – 8.00
2.	Утренняя гимнастика на свежем воздухе Дыхательная гимнастика, оздоровительный бег в конце гимнастики	8.00 – 8.20
3.	Артикуляционная гимнастика	до завтрака 8.30
4.	Полоскание рта кипяченой водой	после завтрака, обеда, ужина
5.	Гимнастика для глаз, релаксационные игры	Во время деятельности 9.00 – 10.10
6.	Второй завтрак	10.00
7.	Организация двигательной активности на прогулке: - подвижные игры; - хороводные игры; - веселые эстафеты;	10.10 – 12.00
8.	Точечный массаж	перед обедом 12.15
9.	Музыкотерапия Сказкотерапия	перед сном 13.00
11.	Сон с доступом свежего воздуха.	13.00 – 15.30
<b>2 половина дня</b>		
12.	Подъем, воздушные ванны, спокойная музыка Бодрящая гимнастика в постели /хлопающие, растирающие движения, начиная с лица/. Индивидуальная и коррекционная работа с ослабленным детьми «Дорожка здоровья», босохождение Дыхательная гимнастика по А.Н.Стрельниковой	после сна 15.30
13.	Обширное умывание до предплечья	после сна 15.30
14.	Солевая лампа	во время полдника 15.30 – 15.45
15.	Соблюдение питьевого режима	в течение всего дня