

## Содержание летней программы на летний период по МДОУ № 12 «Гусельки»

1. Утренняя зарядка на улице:
  - Пускание мыльных пузырей
  - Дыхательная гимнастика
2. Утренняя гимнастика на участке, а в сырую и прохладную погоду в здании: музыкальный зал, спортзал, зал ЛФК.
3. Питьевой режим.
4. Умывание водой комнатной температуры.
5. Полоскание горла с закаляющей целью за 15 минут до еды с морской солью.
6. Тренажерная тропа во время прогулки на территории сада.
7. Игры с водой на улице (по погоде)
8. Воздушно-контрастное закаливание на улице.
9. Подвижные игры на коррекцию осанки и стимуляции мышечного корсета - в конце прогулки.
10. Звуковой тренинг в ходьбе, в марше по лестнице (например, звуковой речитатив «Егорки» в ходьбе)
11. Исполнение танцевальных тренажеров перед и после сна.
12. Перед сном дыхательная гимнастика по Стрельниковой.
13. Вечерняя гимнастика после сна в постели.
14. Массаж для расслабления и двигательная активность с учетом режимов (среднетренирующий, слаботренирующий)
15. Соблюдение правил гигиены комфорта ребенка, гигиена одежды и обуви (исключить перегревание)