

Примерное планирование по использованию оздоровительной системы в режиме дня.

Утренняя гимнастика с использованием дыхательных упражнений, психогимнастических упражнений.

Перед занятиями:

- игровой самомассаж;
- точечный массаж;

Физкультминутки на занятиях:

- дыхательные упражнения;
- пальчиковая гимнастика;

Утренняя прогулка:

- оздоровительная ходьба, бег;
- дыхательная гимнастика;

Перед сном:

- релаксация;

После сна:

- гимнастика пробуждения;
- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования (предупреждения плоскостопия, профилактика осанки).

Перед ужином:

- массаж на профилактику простудных заболеваний.

Физкультурные занятия- два раза в неделю,

Посещение бассейна –один раз в неделю.