

**Индивидуальная программа оздоровления (закаливания)  
для воспитанников в адаптационный период (после ОВЗ, ОРВИ)**

1. Утренняя гимнастика (традиционная и нетрадиционная, дыхательная и звуковая).
2. Оздоровительный бег.
3. Двигательно-оздоровительные физкульт – минутки.
4. Дозированный бег. Босохождение.
5. Постепенное применение водных закаливающих мероприятий:
  - обливание холодной водой;
  - закаливание стоп контрастной водой;
  - «контрастная дорожка».
6. Организация щадящего режима (в соответствии с состоянием здоровья ребенка и сроками выписки в дошкольное учреждение; минимально – 20 дней, максимально – 60 дней).

**Элементы щадящего режима:**

  - пролонгированный дневной сон (первыми укладывать, последними поднимать);
  - дополнительное или индивидуальное питание;
  - постепенное привлечение к полной нагрузке на занятиях физической культурой.
7. Массаж, самомассаж (точечный массаж).
8. Пальчиковая гимнастика.
9. Корректирующая гимнастика (с целью профилактики плоскостопия).
10. Физиотерапевтические методы (ультрафиолетовое облучение (УФО), тубусный кварц).
11. Полоскание полости рта.