Физическое и психическое здоровье неразрывно связаны и непременно ведут к эмоциональному благополучию.

Основной момент: утренняя гимнастика /ежедневно в течении года/

1. Гимнастика после сна /ежедневно в течении года/
2. Дыхательная гимнастика /2 раза в неделю/
3. Воздушные ванны /перед сном, после сна/
4. Физкультурные занятия /3 раза в неделю/
5. Пальчиковая гимнастика /3 раза в неделю/
6. Витаминизация: соки, напитки из шиповника
7. Профилактические прививки
8. Закаливание солнцем, водой /в летний период/
9. Профилактика плоскостопия /ежедневно/
10. Профилактика осанки детей /ежедневно/
11. Физкультминутки /ежедневно/
12. Подвижные игры /ежедневно/
13. Прогулки