**Оздоровительная система в режиме дня**

**1.Утренняя гимнастика:**

1часть – дыхательная гимнастика;

2часть – ритмическая гимнастика:

* пальчиковая гимнастика;
* общеразвивающие упражнения;
* восточная гимнастика

**2.Перед организованной образовательной деятельностью:**

* точечный массаж;
* закаливающее дыхание;
* игры, которые лечат.

**3.Физкультминутки на организованной образовательной деятельности:**

* дыхательные упражнения;
* пальчиковая гимнастика
* ритмические движения

**4.Утренняя, вечерняя прогулки:**

* оздоровительная ходьба, бег

**5. Перед сном:**

* Релаксация

**6. После сна:**

* гимнастика пробуждения;
* Пальчиковая гимнастика.

**7.Организованная образовательная деятельность**

* физкультурное развитие 2 раза в неделю;
* физкультурное развитие на воздухе – 1 раз в неделю;
* cпортивные игры;
* спортивные праздники.