

Физическая культура	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные досуги		+			+			+		
Прогулка не менее 3 ч.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Закаливание стоп, рук							+	+	+	
Сон без пижам								+	+	
Полоскание рта	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Обтирание влажными рукавичками, обширное умывание, мытье ног прохладной водой	+	+						+	+	
Оздоровительная быстрая ходьба	+	+						+	+	