Після денного сну на дітей чекає "доріжка здоров’я" – обливання ніг контрастною водою, потім ходіння по фланелевій серветці, що розстелена на ребристому килимку і змочена 10 % розчином солі. Тривалість процедури збільшується від 3 до 15 сек.

Після сну вихователі також використовують загартування повітрям різної температури. Діти виконують легку гімнастику в спальні, а потім переходять до виконання наступних вправ у груповій кімнаті, де температура провітрювання нижча за ту, що на вулиці (влітку або навесні). Коли діти збадьорились, розминка часто триває у тренажерній залі. Оскільки ступня людини має безліч активних точок. Які зв’язують підошву з внутрішніми органами, стимулюється ходіння малят босоніж, але тільки за бажанням!

Масаж за допомогою махрової рукавички. Його діти проводять самі, розтирають шкіру до легкого почервоніння як самі собі, так і одне доному.

Тренування дрібної моторики. Це вправи з розряду "пальчикової гімнастики" для урізноманітнення вправ вихователі дібрали багато цікавого ігрового матеріалу: кільця – еспандери, каштани, шишки, набори пористих губок, маленькі дзиги, кольорові мотки ниток, набори мотузочків, мозаїку. А ще малята дуже люблять"горіховий масаж" – затиснувши в долоні, перекочують 2 волоські горіхи 2 – 3 сек.

Крапковий масаж. Використовується в роботі зі старшими дошкільнятами. Його проводять і самі батьки за умови позитивного емоційного настрою. Попередньо з дітьми проводиться навчання техніки крапкового масажу.

Масаж стіп ніг. Це різновид крапкового масажу, який можна проводити в будь – яких умовах. Використовуються різні комплекси вправ, де діти руками погладжують, розминають стопу стопою, виконують колові рухи, згинають та розгинають стопи. М’ячі різного кольору з гладкою і ребристою поверхнею перетворюються на чудовий масажер. Те саме можна сказати і про ходіння на довгих та коротких гімнастичних палицях, а також по канату. Використовуються в роботі і килимки – шипасті гумові абоз дерев’яних кульок: це прекрасний спосіб запобігання плоскостопості.

Фітотерапія. Лікування травами доцільно проводити раз на день протягом місяця. Але, якщо є можливість міняти збори трав, то перерви можна не робити, зокрема в осінньо – зимовий та весняний період. Фіточаї діти отримують за 20 хвилин до їжі, аби підвищити захисні функції організму, поліпшити роботу кишкового тракту. Окрім чаїв проводяться курси інгаляцій настоями ромашок , евкаліпта тощо.

Аромотерапія. Під час денного сну діти дихають настоями трав через зволожувачі повітря. Це в основному заспокійливі трави.

Полоскання горла. Складники полоскання постійно змінюються. Це можуть бути настої трав, розчин солі з йодом, розчин соди. Паралельно використовується часник. Під час епідемії грипу дітям 2 рази на день носову порожнину змащують настоєм часнику з олією.

З метою проведення антистресової терапії у ДНЗ працює кімната психологічного розвантаження. Тут проводиться аутотерапія під супровід гарної заспокійливої музики.

Гімнастика. Крім ранкової гімнастики та гімнастики пробудження в ДНЗ впроваджені спеціальні комплекси вправ. Це , зокрема, гімнастика для очей. Вправи корисні тільки за умови правильного і систематичного їх виконання.

Діти виконують: масаж заплющених повік рухами пальців, піднімання та опускання очей з подальшим поглядом у далечинь, "ходіння очима по доріжках".

Педагоги нашого дошкільного закладу використовують пальчикові вправи, розроблені японськими вченими. Результати використання таких вправ переконують в тому, що вони сприяють мовленнєвому розвитку, зміцнюють здоров'я та наповнюють гармонійністю життєдіяльність малюків.

Вікових обмежень гімнастика не має і добре впливає на захисні сили як дорослого, так і дитячого організму, різні фізіологічні системи , допомагає зняти нервове перенапруження , зосередитися для розумової праці. Кожна мудра триває від 5 до 10 сек.

Мудра «Вода»

Рекомендована: запалення легень, шлунка, захворювання печінки, здуття живота.

Мізинець правої руки згинається так, щоб він торкався основи великого пальця, яким легенько притискаємо мізинець. Лівою рукою охоплюємо праву знизу, причому великий палець лівої руки лежить на великому пальці правої руки.

Мудра «Черепаха»

Рекомендована: астенія , перевтома, порушення серцево – судинної системи.

Пальці правої руки змикаються з пальцями лівої. Великі пальці обої рук з'єднані між собою, утворюючи «голову» черепахи.

Мудра «Небо»

Рекомендована: захворювання вух, послаблення слуху. Середній палець на кожній руці згинаємо так, щоб подушечкою він торкався основи великого пальця, а великим притискаємо зігнутий середній. Решта пальців випростані без напруження.

Мудра «Мушля»

Рекомендована: всі захворювання горла, запалення голосових зв'язок.

З'єднані руки утворюють мушлю. Чотири пальці правої руки охоплюють великий палець лівої. Великий палець правої руки торкається подушечки середнього пальця лівої руки.

Мудра «Життя»

Рекомендована: швидка втомлюваність, знесилення, хвороби очей

Подушечки безіменного пальця, мізинця і великого пальця з'єднані, а решта пальців вільно випростані. Виконується обома руками водночас.

Мудра «Земля»

Рекомендована: погіршення психофізичного стану організму, стресовий стан.

Середній і великий пальці з'єднуються подушечками з невеликим натискуванням. решта пальців випростані. Виконується обома руками.

Мудра «Стріла ваджра» (громова стріла)

Рекомендована: серцево – судинна патологія, гіпертонія, порушення кровообігу і кровопостачання.

Великі пальці обох рук притиснуті один до одного бічними поверхнями. Вказівні пальці випростані і теж з'єднані. Решта пальців схрещені між собою.

Мудра «Вікно мудрості»

Рекомендована: порушення кровообігу мозку, розвиває мислення, активізує розумову діяльність.

Безіменний палець правої руки притискаємо першою фалангою великого пальця цієї самої руки. Так само складаються пальці лівої руки. Решта пальців вільно розставлені.

Мудра «Знання»

Рекомендована: знімає емоційне напруження, тривогу, нормалізує сон. Поліпшує мислення, активізує пам'ять, концентрує сили.

Великий і вказівний пальці легко з'єднуються подушечками. Решта випростані.

Мудра «Енергія»

Рекомендована: при болях. Коли необхідно вивести з організму токсини, захворювання сечового міхура.

Подушечки середнього, безіменного та великого пальців з'єднаємо разом, решта пальців вільно випростані.