

## Закаливающие мероприятия, проводимые в ДОУ в течение года

Закаливающие мероприятия	Время проведения, группа			
	Осень	Зима	Весна	Лето
Утренний прием детей на воздухе	Все группы	Старшая	Все группы	Все группы
Утренняя гимнастика на воздухе	2я младшая, средняя, старшая	–	2я младшая, средняя, старшая	2я младшая, средняя, старшая
Точечный массаж	Все группы	Все группы	Все группы	Все группы
Облегченная форма одежды	Все группы	Старшая	Все группы	Все группы
Умывание холодной водой в течение дня	Все группы	Все группы	Все группы	Все группы
Промывание носа	Все группы	Все группы	Все группы	–
Физкультурные занятия на воздухе	2я младшая, средняя, старшая	Старшая	2я младшая, средняя, старшая	Все группы
Сон при открытых форточках	Все группы	Средняя, старшая	Все группы	Все группы
Занятия физкультурой в носках	2я младшая, средняя,	1я младшая (после	Все группы	–

	старшая	15 января), 2-я младшая, средняя, старшая		
Оздоровительная и дыхательная гимнастика после сна	Все группы	Все группы	Все группы	Все группы
Воздушные ванны в сочетании с гимнастикой	1я младшая	1я младшая	1я младшая	1я младшая
Босохождение	2я младшая	2я младшая	–	–
Бег по саду босиком	Старшая	Старшая (до 15 января)	–	–
Обливание ног	Старшая	Старшая (до 15 января)	Средняя	2я младшая, средняя
Обтирание тела	Средняя	2я младшая (после 15 января), средняя (после 15 января)	2я младшая	Средняя
Обливание тела	–	Старшая (после 15 января)	2я младшая, старшая, подготовительная	Старшая, подготовительная

