



**©Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка – детский сад № 105**

**Закаливающие мероприятия, проводимые в детском саду**

| Закаливающие мероприятия                                                                                     | Время проведения, группа                          |                                                   |                                                   |                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                                                                                              | Осень                                             | Зима                                              | Весна                                             | Лето                                              |
| <b>Закаливание воздухом</b>                                                                                  |                                                   |                                                   |                                                   |                                                   |
| Вентиляция помещений                                                                                         | Все группы                                        | Все группы                                        | Все группы                                        | Все группы                                        |
| Утренний приём на воздухе                                                                                    | Дошкольные группы                                 | Дошкольные группы                                 | Дошкольные группы                                 | Дошкольные группы                                 |
| Прогулки                                                                                                     | Все группы                                        | Все группы                                        | Все группы                                        | Все группы                                        |
| Сон с доступом свежего воздуха                                                                               | -                                                 | -                                                 | Дошкольные группы                                 | Дошкольные группы                                 |
| Кратковременные воздушные ванны при переодевании, раздевании, одевании, на гимнастике, физкультурном занятии | Все группы                                        | Все группы                                        | Все группы                                        | Все группы                                        |
| Физкультурное занятие на воздухе                                                                             | Дошкольные группы                                 | Дошкольные группы                                 | Дошкольные группы                                 | Все группы                                        |
| Хожение босиком по «дорожкам здоровья» в сочетании с воздушными ваннами                                      | Дошкольные группы                                 | Все группы                                        | Все группы                                        | Все группы                                        |
| Разминка в постели с элементами самомассажа                                                                  | Садовые группы                                    | Садовые группы                                    | Садовые группы                                    | Садовые группы                                    |
| <b>Закаливание водой</b>                                                                                     |                                                   |                                                   |                                                   |                                                   |
| Умывание лица и кистей рук                                                                                   | Ясельные группы                                   | Ясельные группы                                   | Ясельные группы                                   | Ясельные группы                                   |
| Умывание лица и рук до локтя                                                                                 | Дошкольные группы                                 | Дошкольные группы                                 | Дошкольные группы                                 | Дошкольные группы                                 |
| Полоскание рта после каждого приёма пищи и после сна водой комнатной температуры                             | Средняя, старшая, подготовительная к школе группы | Средняя, старшая, подготовительная к школе группы | Средняя, старшая, подготовительная к школе группы | Средняя, старшая, подготовительная к школе группы |
| Игры с водой                                                                                                 | -                                                 | -                                                 | -                                                 | Все группы                                        |
| <b>Закаливание солнцем</b>                                                                                   |                                                   |                                                   |                                                   |                                                   |
| Световоздушные ванны                                                                                         | -                                                 | -                                                 | -                                                 | Все группы                                        |