

### Система закаливающих мероприятий в течение учебного года

осень	зима	весна	лето
1	2	3	4
<b>Вторые младшие, средние группы</b>			
Обучение элементам обширного умывания; ходьба босиком; воздушные ванны во время ежедневных физкультурных занятий; криомассаж стоп (7 сек.) – через день; бассейн 2 раза в неделю (после 29 сентября).	Ходьба босиком; физкультурные занятия; обширное умывание после дневной гимнастики; полоскание горла после приема пищи; воздушные ванны; гимнастика пробуждения; криомассаж стоп (8 сек.) – через день; бассейн 2 раза в неделю.	Ходьба босиком; физкультурные занятия; обширное умывание после дневной гимнастики; полоскание горла после приема пищи; воздушные ванны после сна и физических упражнений; гимнастика пробуждения; криомассаж стоп (10 сек.) – через день; бассейн 2 раза в неделю.	Солнечные и воздушные ванны; обливание ног после прогулки; ходьба босиком; обширное умывание после дневной гимнастики; полоскание горла после приема пищи.
<b>Старшие группы</b>			
Ходьба босиком; обширное умывание после дневного сна, гимнастики; воздушные ванны после дневного сна и ежедневных физкультурных занятий; гимнастика пробуждения; полоскание горла после приема пищи; криомассаж стоп (15 сек.) – через день; бассейн 2 раза в неделю (после 20 сентября).	Ходьба босиком; обширное умывание после дневного сна, гимнастики; воздушные ванны после дневного сна и ежедневных физкультурных занятий; гимнастика пробуждения; полоскание горла после приема пищи; криомассаж стоп (20 сек.) – через день; бассейн 2 раза в неделю (после 20 сентября).	Ходьба босиком; обширное умывание после дневного сна, гимнастики; воздушные ванны после дневного сна и ежедневных физкультурных занятий; гимнастика пробуждения; полоскание горла после приема пищи; криомассаж стоп (20 сек.) – через день; бассейн 2 раза в неделю (после 20 сентября).	Солнечные и воздушные ванны; обливание ног после прогулки; ходьба босиком; обширное умывание после дневной гимнастики и ежедневных физкультурных занятий; полоскание горла после приема пищи.
<b>Подготовительные к школе группы</b>			
Ходьба босиком; обширное умывание после дневного сна, гимнастики; воздушные ванны после дневного сна и ежедневных физкультурных занятий; гимнастика пробуждения; полоскание горла после приема пищи; криомассаж стоп (15 сек.) – через день; бассейн 2 раза в неделю. (после 20 сентября).	Ходьба босиком; обширное умывание после дневного сна, гимнастики; воздушные ванны после дневного сна и ежедневных физкультурных занятий; гимнастика пробуждения; полоскание горла после приема пищи; криомассаж стоп (20 сек.) – через день; бассейн 2 раза в неделю.	Ходьба босиком; обширное умывание после дневного сна, гимнастики; воздушные ванны после дневного сна и ежедневных физкультурных занятий; гимнастика пробуждения; полоскание горла после приема пищи; криомассаж стоп (20 сек.) – через день; бассейн 2 раза в неделю.	Солнечные и воздушные ванны; обливание ног после прогулки; ходьба босиком; обширное умывание после дневной гимнастики и ежедневных физкультурных занятий; полоскание горла после приема пищи.