














**Система закаливающих мероприятий реализующих
В МКДОУ «Детский сад с. Кривая Лука»**

| | Зима | | | Весна | | | Лето | | | Осень | | | | | | |
|---|-------------------------|---|----------------|---|-------------------------|---|----------------|------------------------|-------------------------|------------------------|----------------|------------------------|-------------------------|------------------------|----------------|---|
| | Группа раннего возраста | Разновозрастная группа младших дошкольников | Средняя группа | Разновозрастная группа старших дошкольников | Группа раннего возраста | Разновозрастная группа младших дошкольников | Средняя группа | Разновозрастная группа | Группа раннего возраста | Разновозрастная группа | Средняя группа | Разновозрастная группа | Группа раннего возраста | Разновозрастная группа | Средняя группа | Разновозрастная группа старших дошкольников |
|  Утренний прием на свежем воздухе | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
|  Воздушные ванны | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
|  Прогулка | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ |
|  Солнечные ванны | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | |
|  Умывание в течение дня прохладной водой | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ |
|  Полоскание горла настоем лечебных трав | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
|  Ходьба по мокрой дорожке | | | | | ◆ | ◆ | ◆ | ◆ | | | | | ◆ | ◆ | ◆ | ◆ |
|  Контрастное обливание ног | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | |
|  Босохождение | | | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | |
|  Чесночное закаливание носоглотки | ⬡ | ⬡ | ⬡ | ⬡ | ⬡ | ⬡ | ⬡ | ⬡ | | | | | ⬡ | ⬡ | ⬡ | ⬡ |
|  Обтирание сухой варежкой, растирание ёршиком | | | | | | | + | | | | + | | | + | | |
|  Точечный самомассаж | | | | ☁ | | | | ☁ | | | | | | | | ☁ |
|  Аромотерапия (веточка сосны) | | | | 🌿 | | | | 🌿 | | | | 🌿 | | | | 🌿 |