














**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)				🌿				🌿				🌿				🌿