**Закаливающие мероприятия**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мероприятия | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1. Полоскание рта после еды | После каждого приема пищи со 2-й младшей группой ежедневно | | | | | | | | | | | |
| 2. Игры с водой |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| 3. Бассейн |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 4. Ходьба по массажным коврикам, дорожкам и по мокрому одеялу перед сном | С 1-й младшей группе перед сном ежедневно | | | | | | | | | | | |
| 5. Пребывание в группе в облегченной одежде | В течение года со 2-й младшей группой | | | | | | | | | | | |
| 6. Прогулки при любой погоде | В течение года | | | | | | | | | | | |
| 7. Сон с доступом воздуха | В течение года | | | | | | | | | | | |
| 8. Гимнастика пробуждения | Во всех группах В течение года | | | | | | | | | | | |
| 9. Одностороннее проветривание | Во всех группах соответственно режиму проветривания | | | | | | | | | | | |
| 10. Сквозное проветривание | Во всех группах ежедневно в отсутствии детей | | | | | | | | | | | |
| 11. Воздушные ванны | Во всех группах ежедневно | | | | | | | | | | | |
| 12. Солнечные ванны | + | + | + |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| 13. Умывание в течение дня прохладной водой | Во всех группах ежедневно | | | | | | | | | | | |
| 14. Мытье рук до локтей | В течение года во 2-й младшей и средней группах | | | | | | | | | | | |