**Закаливающие мероприятия, проводимые в МАДОУ «ДС № 7 города Белогорск»** **в летне-оздоровительный период**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Закаливающие мероприятия** | **Периодичность** | **Группы** |
| Утренний прием детей на воздухе | ежедневно | Все группы |
| Утренняя гимнастика на воздухе | ежедневно | 1 младшая, младшая, средняя, старшая, подготовительная |
| Облегченная форма одежды | ежедневно (в зависимости от погоды) | Все группы |
| Умывание холодной водой в течение дня | ежедневно | Все группы |
| Физкультурные занятия на воздухе | по расписанию | 1 младшая, младшая, средняя, старшая, подготовительная |
| Дыхательная или оздоровительная гимнастика после сна | ежедневно | Все группы |
| Сон при открытых форточках | ежедневно | Все группы |
| Воздушные ванны в сочетании с гимнастикой | ежедневно | Все группы |
| Бег по траве или песку босиком | ежедневно | Все группы |
| Обливание ног | ежедневно | Все группы |
| Обтирание тела | ежедневно | Все группы |
| Сон без маек | ежедневно | Все группы |
| Массажная (коррегирующая) дорожка после сна | ежедневно | Все группы |
| Солнечные ванны | ежедневно | Все группы |