

### Система закаливающих мероприятий

№	Мероприятия	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1	Прием детей на воздухе	С апреля по октябрь	Круглый год при благоприятных условиях погоды		
2	Утренняя зарядка (обширное умывание)	С мая по октябрь на улице оздоровительный бег в сочетании с дыхательной гимнастикой и физкультурными упражнениями в облегченной одежде. С ноября по май в зале в спортивной форме.			
3	Воздушно – температурный режим	В группе +20 В спальне +18	В группе +18 В спальне +16 - 17	В группе +18 В спальне +16 - 17	В группе +18 В спальне +16 - 17
4	Сквозное проветривание (в отсутствие детей)	Два раза до +14 - 16	Три раза в день до +14 - 16		
5	Одностороннее проветривание	Постоянно открыта фрамуга с подветренной стороны			
6	Одежда детей в группе	Облегченная одежда: носки (гольфы), шорты, платья или рубашки с коротким рукавом (по температурному режиму)			
7	Сон	В хорошо проветренном помещении. Аэрация воздуха.			
8	Гимнастика пробуждения, умывание	Гимнастика пробуждения, дыхательная гимнастика	Гимнастика пробуждения, дыхательная гимнастика, ходьба по нетрадиционному оборудованию		
9	Физкультурные занятия: - в зале (в физкультурной форме) - на улице в облегченной одежде	В зале – 2 раза в неделю; На улице – 1 раз в неделю;			
11	Прогулка (ежедневно)	До -15	До -20 (в безветренную погоду)		