

**Закаливающие мероприятия, проводимые в МАДОУ  
ДС № 1**

<b>Закаливающие мероприятия</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Группы</b>
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 (корректирующая) дорожка после сна	ежедневно	Все группы
Солнечные ванны	ежедневно	Все группы