

## Система оздоровительных мероприятий в ДОУ

Времена года	Знаки
Осень	1 2 3 4 7 1 2 3 4 1 2 3 4 5
Зима	2 3 6 1 2 3 4 1 2 3 4 5
Весна	1 3 2 4 7 1 2 3 4 1 2 3 4 5
Лето	1 3 2 4 5 7 1 2 3 4 1 2 3 4 5

### Закаливание воздухом

1. Утренний прием на свежем воздухе
2. Воздушные ванны с упражнениями
3. Воздушные ванны
4. Сон с доступом свежего воздуха
5. Солнечные ванны
6. Прогулка в группе в холодную погоду
7. Постоянное облегчение одежды с учетом сезона и температурного режима.

### Закаливание водой

1. умывание холодной водой в течение дня
2. постепенное полоскание рта прохладной водой по мере прохождения адаптационного периода, питье прохладной воды
3. ходьба по корригирующим и массажным коврикам
4. топтание по мокрым дорожкам.

### Дополнительные закаливающие процедуры

1. сохранение домашних привычек
2. элементы самомассажа
3. пальчиковая гимнастика
4. хождение босиком
5. сон без маечек.