***Циклограмма комплекса закаливающих мероприятий***

 ***в МАДОУ «Детский сад № 16 комбинированного вида»***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Гр | осень | зима | весна | лето |
| 2-3 г |    Ψ  |    Ψ  |    Ψ |  Ψ |
| 3-4 г |   Ψ  |    Ψ |  Ψ |  Ψ |
| 4-5 л |    |  |  |  |
| 5-6 л |   |  |  |  |
| 6-7 л |  |  |  |  |

**Закаливание воздухом:**

**** - утренний приём на свежем воздухе (с учётом погодных условий)

 - утренняя гимнастика (воздушная ванна с упражнениями)

 - контрастные воздушные ванны – перебежки

 - сон с доступом свежего воздуха ($T +17- +19 ℃$)

 Ψ - прогулка в зимнем саду в холодную погоду

 - солнечные ванны

 - босохождение в спальне до и после сна

 - бодрящая и корригирующая гимнастика после сна

**Закаливание водой:**

 - умывание в течение дня прохладной водой

 - полоскание рта прохладной кипячёной водой

 - плавание в бассейне

 - обширное умывание