***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 ()

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