***Комплекс закаливающих***

 ***мероприятий на учебный период*.**

**1.Проветривание 5 раз в день**

* **Перед приходом детей**
* **Перед занятием**
* **Во время прогулки**
* **Во время сна**
* **После ухода детей домой**

**2. Питьевой режим 2 раза в день**

* **Утром -10.00.**
* **Вечером – 16.30.**

 **3. НОД- двигательная деятельность**

* **2 раза в неделю**

 **4. Прогулка**

* **Ежедневно 2 раза в день**

 **5. Ленивая гимнастика**

* **Ежедневно после сна**

 **6. Умывание, мытьё рук до локтя**

 **( t° воды – 34°-35°)**

**7. Ходьба босиком «по дорожкам здоровья»**

* **Ежедневно до и после сна**

**8. Дыхательная гимнастика**

* **Ежедневно 2 раза в день**

**9. Корригирующая гимнастика**

* **Ежедневно 1 раз в день**