**Комплекс закаливающих мероприятий**

**ДОУ № 236**

**Закаливание воздухом**

* Одежда детей согласно температурному режиму группы и сезону ( вне группы)
* Сон без маек ( старшие группы, в тёплый период – все группы)
* Хождение босиком ( вне группы)
* Утренние гимнастики на воздухе ( со старшей группы), средняя и младшая группы – в помещении в облегчённой одежде; в тёплый период года – на улице все группы
* Физкультурные задания на воздухе ( зимой – со средней гр., летом – все группы), в зале – в облегчённой одежде
* Ежедневная 2-х разовая прогулка ( все группы)
* Хождение босиком по природному ландшафту в летний период ( все группы)
* Активная гимнастика после сна ( все группы)

**Закаливание водой**

* Умывание прохладной водой ( все группы)
* Полоскание рта и горла ( со 2 мл.гр.)
* Мытьё ног в летний период

**Закаливание солнцем**

* Солнечные ванны в тёплое время года на улице (начиная с 5 мин.)-все группы
* Пребывание в светотени на воздухе летом до 8 часов ( все группы)