

Система закаливающих мероприятий реализуемых в МКДОУ «Детский сад №8»

Форма в знаковом обозначении	зима			весна				лето				осень				
	Группа раннего возраста	Разновозрастная группа младших дошкольников	Средняя группа	Разновозрастная группа старших дошкольников	Группа раннего возраста	Разновозрастная группа младших дошкольников	Средняя группа	Разновозрастная группа старших дошкольников	Группа раннего возраста	Разновозрастная группа младших дошкольников	Средняя группа	Разновозрастная группа старших дошкольников	Группа раннего возраста	Разновозрастная группа младших дошкольников	Средняя группа	Разновозрастная группа старших дошкольников
● -Утренний приём на свежем воздухе					●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
○ -Воздушные ванны	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
◇ -Прогулка	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇
■ -Солнечные ванны									■	■	■	■				
□ -Умывание в течение дня прохладной водой	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
■ -Полоскание горла настоем лечебных трав	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
▲ -ходьба по мокрой дорожке					▲	▲	▲	▲					▲	▲	▲	▲
△ -контрастное обливание ног									△	△	△	△				
○ -босохождение								○	○	○	○	○				○
▲ -чесночное закаливание носоглотки	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲					▲	▲	▲	▲
◆ -обтирание сухой ваткой, растирание ёршиком							◆				◆				◆	
☀ -очистительный салат «Метёлочка»	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
◎ -точечный самомассаж				◎				◎								◎
⊕ -аромотерапия (веточка сосны)				⊕				⊕				⊕				⊕
☀ -дыхательная гимнастика				☀				☀				☀				☀
★ -Оздоровительный бег				★				★				★				★



Система закаливающих мероприятий  
реализуемых в разновозрастной группе от 4-х до 6-ти лет  
МКДОУ «Детский сад № 8»

Форма в знаковом обозначении	зима		весна		лето		осень	
	Средняя группа	Старшая группа						
● -Утренний приём на свежем воздухе			●	●	●	●	●	●
○ -Воздушные ванны	○	○	○	○	○	○	○	○
◇ -Прогулка	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇
■ -Солнечные ванны					■	■		
□ -Умывание в течение дня прохладной водой	□	□	□	□	□	□	□	□
■ -Полоскание горла настоем лечебных трав	■	■	■	■	■	■	■	■
▲ -ходьба по мокрой дорожке			▲	▲			▲	▲
△ -контрастное обливание ног					△	△		
○ -босохождение				○	○	○		○
▲ -чесночное закаливание носоглотки	▲	▲	▲	▲			▲	▲
◇ -обтирание сухой ваткой,растирание ёршиком			◇		◇		◇	
☀ -очистительный салат «Метёлочка»	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
◎ -точечный самомассаж		◎		◎				◎
⊕ -аромотерапия (веточка сосны)		⊕		⊕		⊕		⊕
☀ -дыхательная гимнастика		☀		☀		☀		☀
★ -Оздоровительный бег		★		★		★		★

Система закаливающих мероприятий  
 реализуемых в разновозрастной группе от 5-ти до 8-ми лет  
 МКДОУ «Детский сад № 8»

Форма в знаковом обозначении	зима	весна	лето	осень
● -Утренний приём на свежем воздухе		●	●	●
○ -Воздушные ванны	○	○	○	○
◇ -Прогулка	◇	◇	◇	◇
■ -Солнечные ванны			■	
□ -Умывание в течение дня прохладной водой	□	□	□	□
■ -Полоскание горланастоем лечебных трав	■	■	■	■
▲ -ходьба по мокрой дорожке		▲		▲
△ -контрастное обливание ног			△	
○ -босохождение		○	○	○
▲ -чесночное закаливание носоглотки	▲	▲		▲
◆ -обтирание сухой варежкой,растирание ёршиком				
☀ -очистительный салат «Метёлочка»	☀	☀	☀	☀
◎ -точечный самомассаж	◎	◎		◎
⊕ -аромотерапия (веточка сосны)	⊕	⊕	⊕	⊕
☀ -дыхательная гимнастика	☀	☀	☀	☀
★ -Оздоровительный бег	★	★	★	★

