

Система закаливающих мероприятий.

| <i>№</i> | <i>Оздоровительные мероприятия</i> | <i>I младшая</i> | <i>II младшая</i> | <i>средняя</i> | <i>старшая</i> | <i>подготовительная</i> |
|----------|--|------------------|-------------------|----------------|----------------|-------------------------|
| 1 | Утренний прием детей на воздухе | + | + | + | + | + |
| 2 | Контрастное воздушное закаливание | + | + | + | + | + |
| 3 | Дыхательная гимнастика | + | + | + | + | + |
| 4 | Босохождение | + | + | + | + | + |
| 5 | Ребристая доска | + | + | + | + | + |
| 6 | Дорожка с пуговицами | + | + | + | + | + |
| 7 | Умывание прохладной водой | + | + | + | + | + |
| 8 | Полоскание горла кипяченой водой комнатной температуры | - | + | + | + | + |
| 9 | Прогулка 2 раза в день | + | + | + | + | + |
| 10 | Сон без маечек | + | + | + | + | + |
| 11 | Соблюдение воздушного режима | + | + | + | + | + |

| | | | | | | |
|----|-------------------------|---|---|---|---|---|
| 12 | Проветривание помещений | + | + | + | + | + |
| 13 | Световой режим | + | + | + | + | + |
| | Кварцевание | | | | | |