Приложение 7

к Основной образовательной программе

дошкольного образования

**Система закаливающих мероприятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| группа | осень | зима |
| 2-3 | 3,5,6,8 | 5,6,8 |
| 2-3(чбд) | 5,6,8,11 | 5,6,8 |
| 3-4 | 3,5,6,8 | 5,6,8 |
| 3-4(чбд) | 5,6,8,11 | 5,6,8 |
| 4-5 | 5,6,8,11 | 5,6,8,11 |
| 5-6 | 5,6,8,11 | 5,6,8,11 |
| 6-7 | 5,6,7,8,11 | 5,6,8,11 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| группа | весна | лето |
| 2-3 | 3,5,6,8 | 1,3,4,5,6,7,8,9,10,11 |
| 2-3(чбд) | 3,5,6,8,11 | 1,3,4,5,6,7,8,10,11 |
| 3-4 | 3,5,6,7,8 | 1,3,4,5,6,7,8,9,10,11 |
| 3-4(чбд) | 5,6,8,11 | 1,3,4,5,6,7,8,10,11 |
| 4-5 | 5,6,7,8,11 | 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11 |
| 5-6 | 5,6,7,8,11 | 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11 |
| 6-7 | 5,6,7,8,11 | 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11 |

**Закаливание воздухом:**

1 – утренний прием на свежем воздухе и гимнастика;

2 – оздоровительная пробежка;

3 - воздушные ванны;

4 - солнечные ванны;

5-облегченная одежда;

6 –ходьба босиком по ковру после сна;

7- сон с доступом свежего воздуха.

**Закаливание водой:**

8 – умывание в течение дня прохладной водой;

9-обливание ног до колен;

10-игры с водой;

11-ходьба по ребристой доске