


 УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующая МБДОУ Д/с- № 51  
 Сахавова Г.И. *Г.И. Сахавова*

План мероприятий по закаливанию детей МБДОУ д/с № 51 «Радуга»  
 2021-2022 гг

№	Закаливающие мероприятия	Время проведения	Ответственные
1	Прием детей на свежем воздухе	6.00-8.00	воспитатели
2	Утренняя гимнастика на воздухе	8.00-8.15	воспитатели
3	Облегченная форма одежды в группе и на прогулке	ежедневно	воспитатели
4	Релаксационные паузы, Физкультминутки, точечный массаж	9.00-11.00	воспитатели
5	Обливание ручек холодной водой	В течение дня	воспитатели
6	Подвижные игры с циклическими физическими упражнениями	На физкульт. занятиях	Инструктор по физ-ре
7	Сквозное проветривание в отсутствие детей	В течение дня	Воспитатели мл. воспитатели
8	Принятие воздушных ванн (С t+22, +19С до +18, +17 С)	Ежедневно	воспитатели
9	Местные водные процедуры-полоскание горла водой комнатной температуры(средняя-подготовительная группы)	До, после тихого часа	Воспитатели мл. воспитатели
10	Сон без маек (со средней группы)	Ежедневно	воспитатели
11	Проведение гимнастики после сна и дыхательной гимнастики	После тихого часа	воспитатели
12	Ходьба босиком по ребристым дорожкам после сна	После тихого часа	воспитатели
13	Метод контрастного воздушного закаливания	После тихого часа	воспитатели
14	Контрастное водное местное закаливание (старшие и подготовительные группы)	После тихого часа	воспитатели