



График закаливающих процедур на летний оздоровительный период 2025 год

№П/П	Название процедуры	Группа	Время	Примечание
1.	Утренняя гимнастика на воздухе	Все группы	7.40 – 8.10	Во время прогулки
2.	Умывание прохладной водой	Все группы	Перед едой	После прогулки до 15 ⁰ С
3.	Дыхательная гимнастика	Средние, старшие	9.30	В течение дня
4.	Воздушные ванны	Все группы	10.00	В головном уборе
5.	Солнечные ванны	Все группы	10.00	Во время прогулки
6.	Хожение босиком	Все группы	10.30	Во время прогулки
7.	Игры с водой	Все группы	10.45	Во время прогулки
8.	Обливание ног	2 мл., средние, старшие	11.20	После прогулки
9.	Пробуждающая гимнастика	Все группы	15.00	После дневного сна
10.	Полоскание соленой водой рта, горла	Все группы	15.10	После дневного сна
11.	Точечный массаж	Все группы	15.15	После дневного сна
12.	Тропа «Здоровья»	Все группы	15.20	После дневного сна

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

ВРЕМЯ	ГРУППЫ	ПРИМЕЧАНИЕ
6.00	Все группы	Вода
8.00	Все группы	Вода
9.20-9.50	Все группы	Сок, кефир
11.00	Все группы	Вода
13.00	Все группы	Вода
15.00	Все группы	Вода
17.00	Все группы	Вода