



Утверждаю
Заведующий
МБДОУ №127 «Друзья»
Ефимова Т.В.
«29» мая 2026 г.

Закаливающие мероприятия МБДОУ №127 «Друзья»:

1. Закаливание воздухом:

- Утренний приём детей в детском саду на свежем воздухе.
- Воздушные ванны с упражнениями.
- Сон с доступом свежего воздуха.
- Облегчённая одежда с учётом сезона.
- Воздушные ванны в спокойном состоянии.
- Солнечные ванны.
- Отдых в тени.
- Хождение босиком.
- Систематические прогулки на улицу, вне зависимости от погоды.

2. Закаливание водой:

- Умывание прохладной водой.
- Полоскание рта кипячёной, прохладной водой.

3. Другие процедуры:

- Пальчиковая гимнастика.
- Хождение босиком.
- Хождение по ребристой доске и солевым дорожкам.
- Элементы самомассажа.
- Сон без маечек.
- Дыхательная гимнастика.