**Система закаливания с учетом времени года**

**МБДОУ № 533**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Осень** | **Зима** | **Весна** | **Лето** |
| **Первая половина дня** | | | |
| утренняя гимнастика в спортивном зале;  физ. минутки во время НОД;  физ. паузы между НОД;  пальчиковая гимнастика;  зрительная гимнастика;  полоскание рта после каждого приема пищи;  прогулка на свежем воздухе со сменой деятельности;  одежда по сезону;  физкультурное занятие на свежем воздухе (1 раз в неделю);  ароматерапия;  увлажнение воздуха | утренняя гимнастика в спортивном зале;  физ. минутки во время НОД;  физ. паузы между НОД;  пальчиковая гимнастика;  зрительная гимнастика;  полоскание рта после каждого приема пищи;  прогулка на свежем воздухе со сменой деятельности;  одежда по сезону;  физкультурное занятие на свежем воздухе (1 раз в неделю);  ароматерапия;  увлажнение воздуха | утренняя гимнастика в спортивном зале;  физ. минутки во время НОД;  физ. паузы между НОД;  пальчиковая гимнастика;  зрительная гимнастика;  полоскание рта после каждого приема пищи;  прогулка на свежем воздухе со сменой деятельности;  одежда по сезону;  физкультурное занятие на свежем воздухе (1 раз в неделю);  ароматерапия;  увлажнение воздуха | утренняя гимнастика в спортивном зале;  физ. минутки во время НОД;  физ. паузы между НОД;  пальчиковая гимнастика;  зрительная гимнастика;  полоскание рта после каждого приема пищи;  прогулка на свежем воздухе со сменой деятельности;  одежда по сезону;  физкультурное занятие на свежем воздухе (1 раз в неделю);  ароматерапия;  увлажнение воздуха;  солнечные ванны;  босохождение;  спортивные развлечения на воздухе;  мытье ног |
| **Вторая половина дня** | | | |
| Обширное умывание ;  режим проветривания;  сон с доступом воздуха;  постепенное пробуждение с комплексом ленивой гимнастики;  воздушные ванны с комплексом дыхательной гимнастики;  дорожка «здоровья» | Обширное умывание;  режим проветривания;  сон с доступом воздуха;  постепенное пробуждение с комплексом ленивой гимнастики;  воздушные ванны с комплексом дыхательной гимнастики;  дорожка «здоровья» | Обширное умывание;  режим проветривания;  сон с доступом воздуха;  постепенное пробуждение с комплексом ленивой гимнастики;  воздушные ванны с комплексом дыхательной гимнастики;  дорожка «здоровья» | Обширное умывание ;  режим проветривания;  сон с доступом воздуха;  постепенное пробуждение с комплексом ленивой гимнастики;  воздушные ванны с комплексом дыхательной гимнастики;  дорожка «здоровья»  точечный массаж стоп  прогулка  солнечные ванны |