**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 стоппрогулка солнечные ванны |