

ПРИНЯТО

Педагогическим советом МДОУ
«ЦРР-детский сад № 200»
Протокол №01 от «27» августа 2024 г.

ПРИНЯТО

Общим родительским собранием
МДОУ «ЦРР-детский сад № 200»
Протокол №01 от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «ЦРР-детский сад
№ 200»
Иванова А.А.

Приказ №121 от «30» августа 2024 г.



**Система закаливания
Муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Центр развития ребёнка-детский сад № 200» Ленинского района г. Саратова
в группах общеразвивающей направленности**

Группы/ время года	Осень	Зима	Весна	Лето
Группа раннего возраста (2-3 лет)	<p>Воздушные ванны с упражнениями</p> <p>Умывание холодной водой (t + 20 + 25)</p> <p>Сон с доступом свежего воздуха (t + 17 + 19)</p> <p>Полоскание рта прохладной водой</p> <p>Топтание по мокрой дорожке</p>	<p>Воздушные ванны с упражнениями</p> <p>Прогулка в любую погоду</p> <p>Полоскание рта прохладной водой</p> <p>Топтание по мокрой дорожке</p> <p>Умывание холодной водой (t + 25 + 30)</p>	<p>Утренний приём на свежем воздухе</p> <p>Воздушные ванны с упражнениями</p> <p>Умывание холодной водой (t + 18 + 20)</p> <p>Сон с доступом свежего воздуха (t + 17 + 19)</p> <p>Полоскание рта прохладной водой</p> <p>Топтание по мокрой дорожке</p>	<p>Утренний приём на свежем воздухе и гимнастика</p> <p>Воздушные ванны с упражнениями</p> <p>Умывание холодной водой (t + 18 + 20)</p> <p>Сон с доступом свежего воздуха (t + 17 + 19)</p> <p>Полоскание рта прохладной водой</p> <p>Пробежка босиком между группой и спальней</p> <p>Солнечные ванны</p> <p>Топтание на мокрой дорожке</p>
Младшая группа (3-4 лет)	<p>Утренний приём на свежем воздухе и гимнастика</p> <p>Воздушные ванны с упражнениями</p> <p>Умывание холодной водой (t + 18 + 20)</p> <p>Сон с доступом свежего воздуха</p>	<p>Утренний приём на свежем воздухе и гимнастика</p> <p>Воздушные ванны с упражнениями</p> <p>Умывание холодной водой (t + 18 + 20)</p> <p>Сон с доступом свежего воздуха</p>	<p>Утренний приём на свежем воздухе и гимнастика</p> <p>Воздушные ванны с упражнениями</p> <p>Умывание холодной водой (t + 18 + 20)</p> <p>Сон с доступом свежего воздуха</p>	<p>Утренний приём на свежем воздухе и гимнастика</p> <p>Воздушные ванны с упражнениями</p> <p>Умывание холодной водой (t + 18 + 20)</p> <p>Сон с доступом свежего воздуха (t + 17 + 19)</p>

	<p>Сон с доступом свежего воздуха (t + 17 +19) Полоскание рта прохладной водой Топтание по мокрой дорожке</p>	<p>Сон с доступом свежего воздуха (t + 17 +19) Полоскание рта прохладной водой Пробежка босиком между группой и спальней</p>	<p>Сон с доступом свежего воздуха (t + 17 +19) Полоскание рта прохладной водой Пробежка босиком между группой и спальней Точечный массаж</p>	<p>свежего воздуха (t + 17 +19) Полоскание рта прохладной водой Пробежка босиком между группой и спальней Точечный массаж Плавание в бассейне Солнечные ванны</p>
--	---	--	---	--