**Закаливающие мероприятия в младшей группе «Пчёлки»**

**(2020-2021 учебный год)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Периодичность выполнения**  | **Время** |
|  | **УТРО:** |  |  |
| **1** | -Сквозное проветривание в отсутствие детей;-Кварцевание. | Ежедневно3 раза в день |  |
| **2** | Утренняя гимнастика в проветренном помещении (зале, группе) | ЕжедневноХолодный период | 8.10-8.20 |
|  | Утренняя гимнастика на открытом воздухе | ЕжедневноТеплый период | 8.10-8.20 |
| **3** | Проветривание группы:- перед приходом детей-перед занятием-во время дневного сна | Ежедневно- 2 раза в деньТеплый период | 12.00-15.00 |
| **4** | Гимнастика: дыхательная, пальчиковая, артикуляционная. | Ежедневно В течение дня |  |
| **5** | Гигиенические процедуры: Умывание водой комнатной температуры | ЕжедневноВ режимных моментах |  |
| **6** | **НОД:**Физкультурные занятия:-в зале, группе (с музыкальным сопровождением и под бубен);-на свежем воздухе | 2 раза в неделю1 раз в неделю | 9.25-9.4010.30 |
| **7** | Физминутки, динамические паузы, релаксационные упражнения | Ежедневно В течение дня |  |
| **8** | **Прогулка на свежем воздухе**:в первой половине дня;во второй половине дня-Физические упражнения, подвижные, малоподвижные и спортивные игры, развлечения;-Солнечные и световоздушные ванны; -Обливание ног, ходьба босиком по песку. | 2 раза в деньЕжедневно В течение дняВ течение годаХолодный и теплый период | 09.40-10.4017.00-19.00 |
| **9** | **Дневной сон:**Воздушные ванны во время переодевания | Ежедневно | 12.50-15.00 |
| **10** | **Гимнастика- "пробуждения**":Гимнастика в постели | Ежедневно | 15.00-15.25 |
| **11** | **После сна:**-Ходьба по «дорожкам здоровья» (коврик с шипами, ребристая доска, пуговичный коврик, по полу босиком, по "соляным"дорожкам);-Самомассаж, точечный массаж ушных раковин, массаж мохровой рукавицей. | ЕжедневноПосле дневного сна | 15.00-15.25 |
| **12** | Профилактические прививки | Согласно плану медсестры и врача. |  |
| **13** | Фитонциды (лук, чеснок) | Во время эпидемии гриппа, простудных заболеваний. | В течение дня |