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

**(2020-2021 учебный год)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Периодичность выполнения** | **Время** |
|  | **УТРО:** |  |  |
| **1** | -Сквозное проветривание в отсутствие детей;  -Кварцевание. | Ежедневно  3 раза в день |  |
| **2** | Утренняя гимнастика в проветренном помещении (зале, группе) | Ежедневно  Холодный период | 8.10-8.20 |
|  | Утренняя гимнастика на открытом воздухе | Ежедневно  Теплый период | 8.10-8.20 |
| **3** | Проветривание группы:  - перед приходом детей  -перед занятием  -во время дневного сна | Ежедневно-  2 раза в день  Теплый период | 12.00-15.00 |
| **4** | Гимнастика: дыхательная, пальчиковая, артикуляционная. | Ежедневно  В течение дня |  |
| **5** | Гигиенические процедуры:  Умывание водой комнатной температуры | Ежедневно  В режимных моментах |  |
| **6** | **НОД:**  Физкультурные занятия:  -в зале, группе (с музыкальным сопровождением и под бубен);  -на свежем воздухе | 2 раза в неделю  1 раз в неделю | 9.25-9.40  10.30 |
| **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 день  Ежедневно  В течение дня  В течение года  Холодный и теплый период | 09.40-10.40  17.00-19.00 |
| **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. | Ежедневно  После 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 |