

Закаливание детей, как один из методов их оздоровления



Формы закаливания

Мероприятие	Период	Дозировка	Контингент детей
«Босоножье» (хождение по следам с твёрдой, гладкой, шероховатой поверхностью)	Август - Сентябрь	После дневного сна	Все дети
Самомассаж: «Поиграем с ножками», «Поиграем с ручками» (чередование)	Август - Сентябрь	2 раза в неделю перед сном	Средняя, старшая – подготовительная группа
Самомассаж: «Поиграем с носиком», «Поиграем с ушками» (чередование)	Август - Сентябрь	2 раза в неделю перед сном	Первая младшая, вторая младшая группа
Сеанс «Родничок» (полоскание горла настоями трав: шалфей, ромашка, эвкалипт, календула)	Ноябрь - Февраль	Ежедневно 1 раз по 70 гр.	Средняя, старшая – подготовительная группа
«Волшебная приправа» (фитонциды: лук, чеснок)	Декабрь - Февраль	Ежедневно в обед в первое блюдо	Все дети
«Умывайка» (обширное умывание тёплой водой)	В течение летнего периода Июнь - Август	Ежедневно после дневного сна	Средняя, старшая – подготовительная группа
«Пальчики – ручки» (обливание рук по локоть тёплой водой)	В течение летнего периода Июнь - Август	Ежедневно после дневного сна	Первая младшая, вторая младшая группа