**Схема распределения закаливающих мероприятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время дня** | **Теплый период года V, VI, VII, IV**  | **Холодный период года IX, X, XI, XII, I, II, III, IV.** |
| **Утро** | Полоскание горла холодной водой, утренняя гимнастика на открытом воздухе с оздоровительным бегом  | Полоскание горла холодной водой, воздушные ванны и хождение во время утренней гимнастики в зале.  |
| **День**  | Проветривание групповой, физические занятия на открытом воздухе, солнечные ванны, игры с водой, хождение босиком по горячему песку.  | Физические занятия на воздухе, проветривание групп, подвижные игры. |
| **После сна** | Солевые дорожки и ребристые дорожки. | Солевые дорожки и ребристые дорожки, контрастный душ, проветривание. |