**Формы закаливания детей в ДОУ.**

**Младшая группа.**

**Летний период:** прием детей на улице, утренняя гимнастика, занятие физкультурой, контрастные воздушные ванны (сон без маек), облегченная одежда, обширное умывание, обливание стоп, полоскание полости рта, гимнастика для глаз, гимнастика после сна, дорожка здоровья, элементы дыхательной гимнастики, «Босоножье» (ходьба и бег по песку и траве 5-20 мин).

**Осенне-зимний период:** утренняя гимнастика, занятия физкультурой, контрастные воздушные ванны, мытье рук прохладной водой до локтей, полоскание полости рта, гимнастика для глаз, гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, дорожка здоровья, облегченная одежда, витаминизация, фитотерапия.

**Весенний период:** утренняя гимнастика, занятия физкультурой, контрастные воздушные ванны, мытье рук прохладной водой до локтей, полоскание полости рта, гимнастика для глаз, гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, дорожка здоровья, облегченная одежда, витаминизация, фитотерапия.

**Средняя группа.**

**Летний период:** прием детей на улице, утренняя гимнастика, занятие физкультурой, контрастные воздушные ванны (сон без маек), облегченная одежда, обширное умывание, обливание стоп, полоскание полости рта, гимнастика для глаз, гимнастика после сна, дорожка здоровья, элементы дыхательной гимнастики, «Босоножье» (ходьба и бег по песку и траве 5-30 мин), оздоровительный бег.

**Осенне-зимний период:** прием детей на улице, утренняя гимнастика, занятия физкультурой, контрастные воздушные ванны, мытье рук прохладной водой до локтей, полоскание полости рта, гимнастика для глаз, гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, дорожка здоровья, облегченная одежда, витаминизация, фитотерапия, оздоровительный бег.

«Босоножье» (ходьба по ковру 5-30 мин).

**Весенний период:** прием детей на улице, утренняя гимнастика, занятия физкультурой, контрастные воздушные ванны, мытье рук прохладной водой до локтей, полоскание полости рта, гимнастика для глаз, гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, дорожка здоровья, облегченная одежда, «Босоножье» (ходьба по ковру 5-30 мин), витаминизация, фитотерапия.

**Старшая группа.**

**Летний период:** прием детей на улице, утренняя гимнастика, занятие физкультурой, контрастные воздушные ванны (сон без маек), облегченная одежда, обширное умывание, обливание стоп, полоскание полости рта, гимнастика для глаз, гимнастика после сна, дорожка здоровья, элементы дыхательной гимнастики, «Босоножье» (ходьба и бег по песку и траве 5-60 мин), оздоровительный бег.

**Осенне-зимний период:** прием детей на улице, утренняя гимнастика, занятия физкультурой, контрастные воздушные ванны, мытье рук прохладной водой до локтей, полоскание полости рта, гимнастика для глаз, гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, дорожка здоровья, облегченная одежда, витаминизация, фитотерапия, оздоровительный бег.

«Босоножье» (ходьба по ковру 5-30 мин).

**Весенний период:** прием детей на улице, утренняя гимнастика, занятия физкультурой, контрастные воздушные ванны, мытье рук прохладной водой до локтей, полоскание полости рта, гимнастика для глаз, гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, дорожка здоровья, облегченная одежда, «Босоножье» (ходьба по ковру 5-30 мин), витаминизация, фитотерапия.

**Подготовительная группа.**

**Летний период:** прием детей на улице, утренняя гимнастика, занятие физкультурой, контрастные воздушные ванны (сон без маек), облегченная одежда, обширное умывание, обливание стоп, полоскание полости рта, гимнастика для глаз, гимнастика после сна, дорожка здоровья, элементы дыхательной гимнастики, «Босоножье» (ходьба и бег по песку и траве 5-90 мин), оздоровительный бег.

**Осенне-зимний период:** прием детей на улице, утренняя гимнастика, занятия физкультурой, контрастные воздушные ванны, мытье рук прохладной водой до локтей, полоскание полости рта, гимнастика для глаз, гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, дорожка здоровья, облегченная одежда, витаминизация, фитотерапия, оздоровительный бег.

«Босоножье» (ходьба по ковру 5-30 мин).

**Весенний период:** прием детей на улице, утренняя гимнастика, занятия физкультурой, контрастные воздушные ванны, мытье рук прохладной водой до локтей, полоскание полости рта, гимнастика для глаз, гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, дорожка здоровья, облегченная одежда, «Босоножье» (ходьба по ковру 5-30 мин), витаминизация, фитотерапия.