
















































































































МБДОУ «Детский сад № 6 – центр развития ребенка»

СХЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ

	ОСЕНЬ	ЗИМА	ВЕСНА	ЛЕТО
МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ	     	     	     	        
СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ	       	       	       	         
СТАРШИЙ ВОЗРАСТ	        	       	        	           
 - утренний прием на улице		 – сон с доступом воздуха		
 – воздушные ванны		 – умывание холодной водой		
 - оздоровительная пробежка		 - музыкотерапия и релаксация		
 - облегченная одежда		 - массаж подошв		
 - ходьба босиком		 - массаж ушек		
 - солнечные ванны		 - игры с водой		