**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Заведующая МДОБУ № 49**

**\_\_\_\_\_\_\_\_Варкентин Т.Г.**

**ПЛАН ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид деятельности** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **До приёма детей** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |
| **Приём детей** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| **Утренняя гимнастика** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| **До завтрака** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** |
| **Учебная и игровая деятельность** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** | **2** | **2** |
| **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** |
| **Прогулка** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |
| **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  | **12** | **12** | **12** |
| **Закаливающие мероприятия** | **7** |  |  |  |  |  |  |  |  | **7** | **7** | **7** |
| **Перед обедом** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |
| **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| **После обеда** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |
| **Сон** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
| **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |
| **Закаливающие мероприятия** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** |
| **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** |
| **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** |
| **Прогулка и игровая деятельность** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |
| **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** |
| **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| **Перед ужином** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| **Прогулка и игровая деятельность** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** |

**Условные обозначения:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **Утренняя гимнастика** |
| **2** | **Прогулка** |
| **3** | **Кварц** |
| **4** | **Сквозное проветривание** |
| **5** | **Проветривание в присутствии детей** |
| **6** | **Мытьё рук до локтя** |
| **7** | **Обливание душем** |
| **8** | **Солнечные ванны** |
| **9** | **Воздушные ванны** |
| **10** | **Полоскание полости рта** |
| **11** | **Дорожки здоровья** |
| **12** | **Хождение босиком** |
| **13** | **Гимнастика для глаз** |
| **14** | **Дыхательные упражнения** |
| **15** | **Упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия** |