План мероприятий по закаливанию

Месяц	Профилактическая работа	Двигательная активность	Закаливающие мероприятия
Июнь С 1 – 26 июня 2024 г.	-Ежедневные прогулки, сон, -пальчиковая и дыхательная гимнастика. - Сквозное проветривание помещений. - Хождение по «дорожкам здоровья».	- Физкультурные занятия 3 раза в неделю на улице - Физкультминутки в течение - Бодрящая гимнастика после сна. Подвижные игры: «Ловишки», «Мы весёлые ребята», «Гуси - лебеди», «Медведь и пчёлы», «Встречные перебежки». Игровые упражнения: «Кто лучше прыгнет», «Попади в обруч», «Эстафета парами», «Сбей кеглю», «Парный бег», «Мышеловка», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Затейники», «Пустое место». Игровые упражнения: «Кто лучше прыгнет», «Сбей мячик», «Забрось мяч в кольцо»,	-Гигиенические процедуры: мытьё рук, обливание рук до локтя прохладной водой. -Воздушная ванна (облегчённая одежда по сезону) . - Во время прогулки принимать солнечные ванны. -Работа с природным материалом (песком) . -Игры с водой. - Обеспечение чистоты окружающей среды. - Прогулки на воздухе; - Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.