

Система закаливающих мероприятий.

2011-2012г				2012-2013				2013-2014			
Воспитатели и возраст детей	После завтрака	До сна	После сна	Воспитатели и возраст детей	После завтрака	До сна	После сна	Воспитатели и возраст детей	После завтрака	До сна	После сна
Исламова Н.Ф. Тузбекова Н.Р. 6 -7 лет	Пальч., артик. Гимн., точечн.м ссаж в черед-и	Чистка зубов	Мини- гимн., Погруж -е ног в прохл. воду t 25 ⁰	Исламова Н.Ф. Семенова А.Л. 3-4 г	Пальчико вая гимнасти ка	Массажна я и йодисто- солевая дорожка, чистка зубов (13г)	Мини- гимнасти ка, точечный массаж	Исламова Н.Ф. Семенова А.Л. 4-5л		Чистка зубов (2 пол. г.)	Ходьба по масс. дорожке, погруж. ног в воду комн. t .
Кочеткова М.М. Мухаметдинов а Л.Р. 3-4 года	Пальчик. гимнастик а	Чистка зубов (2 пол года), йодисто- солевая дорожка	Мини- гимн., массаж. дорожк а,	Кочеткова М.М., 4-5 лет	Чистка зубов	Погружен ие ног в прохл. воду t 25 ⁰ , массажна я дорожка	Мини- гимнасти ка	Ироземцева Е.В. Ардашева О.М. 5-6 л		Чистка Зубов Погр.ног в прох. во-ду, х-ба по масс.дор	Мини гимнастика
Миронова Л.П. Гильманова А.М. 3-4 года	Дыхатель н. гимнасти ка	Массажи. дорожка, погруж-е ног в прохл.. воду t 25 ⁰	Мини- гимн.	Миронова Л.П. Гильманова А.М. 4-5 лет	Пальчико вая гимнасти ка (до обеда)	Массажи. дор, погр ног в пр.. воду t 21 ⁰ чистка зубов	Мини- гимнасти ка	Миронова Л.П. Гильманова А.М. 5-6 лет		<u>Погружен</u> <u>ие ног в</u> <u>прох.</u> <u>воду</u> <u>Ходьба</u> <u>по</u> <u>масс.дор.</u>	Мини гимнастика
Котельникова О.Б. Салимова 4 – 5 лет	Пальчик. гимнасти ка	Чистка зубов	Мини- гимн., Погруж ение ног в прохл. воду t 25 ⁰	Котельникова О.Б. Салимова 5-6 лет	Гимнасти ка для глаз	Погруж. ног в воду комн t, массажи дорожка	Мини- гимнасти ка	Котельников а О.Б. Салимова Е.В 6-7 лет		Чистка зубов, погуж. ног в прох. воду. ходьба по масс.дор.	Мини- гимнастика
Лингард Т.Н. Тажитдинова	-	Чистка зубов,	Мини- гимн.,	Лингард Т.Н. Тажитдинова	Пальчико вая	Чистка зубов, по-	Мини- гимнасти	Лингард Т.Н.	<u>Пальчи</u> <u>ковая</u>	<u>Чистка</u> <u>зубов, по-</u>	<u>Мини-</u> <u>гимнастика</u>

Г.Я. 4 -5 лет		погр-е ног в воду t ⁰ 25	Массаж стоп	Г.Я. 5-6 лет	гимнасти ка	груз. ног в воду комн t	ка	Мухаметдин ова А. 6-7 лет	<u>гимнаст ика</u>	<u>груз. ног в воду комн t</u>	
Ялалитдинова З.Г. Семенова А.Л. 6 – 7 лет	Точечный массаж	Чистка зубов	Мини- гимн, Масс. дор., погруж. ног в воду комн. t ⁰	Ялалитдинова З.Г., Тузбекова Н.Р. 3-4 года	Пальчико вая гимнасти ка	Массажна я и йодисто- солевая дорожка, чистка зубов (13г)	Мини- гимнасти ка	Ялалитдино ва З.Г., Тузбекова Н.Р. 4-5 лет		Чистка зубов (2 пол.г) Ходьба по масс.до- рожке	Мини- гимнастика. Обливание ног прохл. водой
Токарева Л.В. Лыгина Н.Н. 5 – 6 лет	Гимнаст. ума, гимнаст. для глаз	Чистка зубов,мас дор., погр-е ног в во- ду с пон. t ⁰ 32до20 ⁰	Мини- гимн.	Токарева Л.В. Лыгина Н.Н. 6 -7 лет	Гимнасти ка ума, гимнасти ка для глаз	Чистка зубов,мас дорожка, погруж-е ног в воду комн. t	Мини- гимн.	Токарева Л.В. Лыгина Н.Н. 3-4 года		Массаж стоп. Хож. по масс. дорожке	Мини-гимн.
Ганиева Д.Н. Александрова Т.В. 5 – 6 лет	Точечный массаж, гимнасти ка для глаз	Чистка зубов, погруж-е ног в прох. во- ду t ⁰ 25 ⁰	Мини- гимн., Массаж ная дорожк а,	Ганиева Д.Н. Александрова Т.В. 6 -7 лет	Точечный массаж, гимнасти ка для глаз	Чистка зубов, погруж-е ног в прох. во- ду t ⁰ 25 ⁰	Мини- гимн., Массажна я дорожка,	Ганиева Д.Н Калугина 3-4 лет		Ходьба по масс. дорож	Мини- гимнастика.
Ломакина Н.Д. Тимербаева Н.А. 4-5 лет	Пльчик. Гимнаст.	Чистка зубов., погруж. Ног в воду с t 25	Мини гимн., масс. дор.	Ломакина Н.Д. Тимербаева Н.А. 5-6 лет	Пльчик. Гимнаст.	Чистка зубов, погруж. ног в воду с пониж. t	Мини гимн., масс. дор.	Ломакина Н.Д. Евдокимова Е.А. 6-7 лет	Чистка зубов	Масс.дор. погр-ие ног в контраст. воду	Мини-гимн.

Перечень используемых видов закаливания и оздоровления:

- полоскание рта и чистка зубов;
- погружение ног в воду с понижением температуры;
- погружение ног в воду комнатной температуры;
- погружение ног в прохладную воду;
- самомассаж лицевой зоны для профилактики ОРВИ и. пальчиковая гимнастика

- воздушные ванны и дыхательные упражнения (ранний возраст, ЧБД);
- мини-гимнастика в постели;
- йодисто-солевая дорожка;
- массажная дорожка для профилактики плоскостопия и массаж стоп;
- артикуляционная гимнастика и гимнастика для глаз.

