












Утверждена  
приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад № 11 комбинированного вида»  
г. Воркуты от 27.05.20 № 149



**Циклограмма закаливающих мероприятий  
лето 2020 г.**

-  воздушные ванны
-  дыхательная гимнастика
-  прогулки на улице
-  «дорожка здоровья»
-  прогулка в прогулочной зоне (3 этаж) (температура +18°C),
-  полоскание горла водой комнатной температуры
-  гимнастика после сна
-  босохождение
-  сон без масок
-  сон с доступом свежего воздуха (фрамуга открыта в группе)
-  умывание прохладной водой