



Традиционные методы закаливания во второй младшей группе:

1. Утренняя гимнастика;
2. Одежда в группе и на улице по погоде;
3. Прогулки каждый день с подвижными играми;
4. Сон без маек (с учетом температуры воздуха в группе и пожелания родителей);
5. Ходение босиком до и после сна;
6. Гимнастика и хождение по ребристым дорожкам;
7. Фитонциды – лук, чеснок;
8. Умывание холодной водой.