

**Перечень закаливающих мероприятий
подготовительной группы №12 «Абвгдейки»**

| Форма закаливания | Закаливающее воздействие | Длительность (минут в день) |
|--|--|---|
| Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями | 10-12 |
| Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении | Воздушная ванна | Индивидуально |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босо хождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п. | до 25 |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице) | Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями | до 25 |
| Прогулка | Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями | 3 часа (с учетом погодных условий) |
| Полоскание горла (рта) после обеда | Закаливание водой в повседневной жизни | с учетом погодных условий |
| | | 3-5 |
| Дневной сон без маек | Воздушная ванна с учетом возраста, здоровья, а также индивидуальных особенностей ребенка | В соответствии с действующим СанПин |
| Физические упражнения после дневного сна | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна) | 7-10 |