

**Перечень закаливающих мероприятий  
старшей группы №12 «АБВГ Дейки»**

<b>Форма закаливания</b>	<b>Закаливающее воздействие</b>	<b>Длительность (минут в день)</b>
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 в первой и второй половине дня	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	2 р. – 1ч 50 мин – 2 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 сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующим СанПиН 2.4.1.3049- 13
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	7-10