# ПЕРЕЧЕНЬ ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ ВО II ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА №3 «ЛАПОТУШКИ»

| **Формы закаливания** | **Закаливающее воздействие** | **Длительность (минут в день)** |
|---|---|---|
| Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями | 4-6 |
| 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; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т. п. | До 10 |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице) | Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями | До 10 |
| Прогулка в первой и второй половине дня | Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями | Не менее 3 часов за день |
| 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) | 5-7 |