

## ПЕРЕЧЕНЬ ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

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 в день (с учетом погодных условий)
Полоскание горла (рта) после обеда	Закаливание водой в повседневной жизни	-
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