

Перечень закаливающих мероприятий Имладшей группы №2 «Непоседы»

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванн с физическими упражнениями	До 10 минут
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 каната, ребристой доски, массажных ковриков и тд.	До 20 минут
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды деятельности активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	До 20 минут
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 р. – 1ч50мин 2 часа (с учетом погодных условий)
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом возраста, здоровья, а также индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующим СанПин 2.4
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5-10 минут