

**Перечень закаливающих мероприятий
подготовительной группы №9 «Почемучки»
возраст 6-7 лет**

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; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков.	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
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом возраста, здоровья, а также 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