

Перечень закаливающих мероприятий II младшей группы №9 «Почемучки» возраст 3-4 года

| Форма закаливания | Закаливающее воздействие | Длительность (минут в день) |
|--|--|--|
| Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями | До 7 |
| 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 массажных ковриков, ребристой доски и т.п. | до 15 |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице) | Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями | до 15 |
| Прогулка в первой и второй половине дня | Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями | Не менее 3 часов в день с учетом погодных условий |
| 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 |