

## Перечень закаливающих мероприятий средней группы №6 «Шустрики»

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (минуты 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, каната и т.п.	До 20
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	До 20
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза по 1ч 50мин – 2ч, с учетом погодных условий
Полоскание рта после обеда	Закаливание водой	3-5
Дневной сон без маек	Воздушная ванна	В соответствии с действующими СанПиН 2.4.1.3049-13
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	7-10