Перечень закаливающих мероприятий старшей группы №6 «Шустрики»

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (минуты в день)
Утренняя гимнастика (в тёплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	10-12
Пребывание ребёнка в облегчённой 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 25
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	До 25
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	Не менее 3 ч. В день с учетом климатических условий
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учётом возраста, здоровья, а также индивидуальных особенностей ребёнка	В соответствии с действующими СанПиН
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	7-10