

## Перечень закаливающих мероприятий подготовительной 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)	Сочетания световоздушной ванны с физическими упражнениями	До 25
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 р. – 1ч 50мин – 2ч С учётом погодных условий
Полоскание горла (рта) после обеда	Закаливание водой в повседневной жизни	Подготовка и проведение 3-5
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учётом возраста, здоровья, а также индивидуальных особенностей ребёнка	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