

## ПЕРЕЧЕНЬ ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Формы закаливания	Закаливающие воздействия	Длительность (мин. в день)
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	4-6
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 каната, ребристой доски, массажных ковриков и т.д.	До 10
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	До 10
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