

Перечень закаливающих мероприятий

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (минут 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; босо хождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 25
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности(на улице)	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	до 25
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	2 р. – 1,5- 2 часа с учетом погодных условий
Полоскание горла (рта) после обеда	Закаливание водой в повседневной жизни	Подготовка и проведение 3-5
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом возраста, здоровья, а также индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующим СанПиН 2.6.1.-2660
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	7-10