

**Перечень закаливающих мероприятий
средней группы №11 «Звукарики»**

| 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 25 |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице) | Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями | До 25 |
| Прогулка в первой и второй половине дня | Сочетания световоздушной ванны с физическими упражнениями | 2р- 1ч 50 мин 2 час (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 действующими СанПин 2.4.1.3049-13 |
| Физические упражнения после дневного сна | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна) | 7-10 |

