

**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	Сочетания световоздушной ванны с физическими упражнениями	3 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 действующими СанПин
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	7-10