

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

<b>Форма закаливания</b>	<b>Закаливающее воздействие</b>	<b>Длительность (минуты в день)</b>
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.д.	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	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2р. – 1ч 50 мин-2час
		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