

Перечень закаливающих мероприятий во II младшей группе №8 «Резвушка»

| Форма закаливания | Закаливающее воздействие | Длительность (минут в день) |
|---|--|-------------------------------------|
| Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями | До 7 |
| 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 15 |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице) | Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями | До 15 |
| Прогулка | Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями | Минимум 3 часа 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 |