

## Перечень закаливающих мероприятий в старшей группе №8 «Резвушка»

<b>Форма закаливания</b>	<b>Закаливающее воздействие</b>	<b>Длительность (минут в день)</b>
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	До 10
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.	до 20
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	до 20
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	Не менее 3х часов 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	7-10