

**Перечень закаливающих мероприятий
подготовительной группы №11 «Звукарики»
возраст 6-7 лет**

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	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	Не менее 3 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 действующими СанПиН
Физические упражнения после сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	7-10