

Перечень закаливающих мероприятий на 2019-2020 уч. год

| Форма закаливания | Закаливающее воздействие | Длительность (мин. в день) | | | |
|---|--|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---------|
| | | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями | 5-7 | 5-10 | 7-10 | 7-10 |
| 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; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п. | до 15 | до 20 | до 25 | до 30 |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице) | Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями | до 15 | до 20 | до 25 | до 30 |
| Прогулка в первой и второй половине дня | Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями | 2 раза в день по 2 часа | 2 раза в день по 1ч 50 мин – 2 часа | 2 раза в день по 1ч 40 мин – 2 часа | |
| | | с учетом погодных условий | | | |
| Полоскание горла (рта) после обеда | Закаливание водой в повседневной жизни | 3-7 | 3-7 | 3-5 | 3-5 |
| | | Подготовка и сама процедура | | | |
| Дневной сон без маек | Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка | В соответствии с действующими СанПиН | | | |
| Физические упражнения после дневного сна | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна) | 5-7 | 5-10 | 7-10 | 7-10 |
| Закаливание после дневного сна | Воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание, обтирание или обливание стоп и голеней и др.) – с учетом условий | 5-15 | | | |