

Система закаливания в летний период

№ п\п	Вид закаливания	Особенности организации	Возрастная группа			
			Младшая	Средняя	Старшая	Подготов.
1	Сон при открытых фрамугах	Температура воздуха в помещении не ниже +18° С, отсутствие сквозняков.	+	+	+	+
2	Дыхательная гимнастика	Температура воздуха в помещении не ниже +18° С	+	+	+	+
3	Воздушные ванны	Отсутствие сквозняков.	+	+	+	+
4	Ходьба босиком по массажным дорожкам	Температура воздуха в помещении не ниже +18° С	+	+	+	+
5	Обширное умывание	Проводится в облегчённой одежде, подставлять под прохладную воду руки до локтя, вымыть лицо, уши, шею.	+	+	+	+
6	Утренний приём и гимнастика на улице	Ежедневно, при отсутствии осадков.	+	+	+	+
7	Солнечные ванны	t воздуха + 20° С, наличие солнца, в головном уборе, начиная с 30 сек, в движении. Строго индивидуальный подход.	+	+	+	+
8	Дозированная ходьба	Оздоровительная ходьба по территории детского сада.	+			
9	Дозированный бег	Оздоровительные пробежки вокруг детского сада.		+	+	+