



Оздоровительные мероприятия на летний период

Мероприятия	Младшая группа	Средняя группа	Старшая и подготовительная группы
<i>Воздушное закаливание</i>			
1. Утренний прием на свежем воздухе.	+	+	+
2. Прогулка в любую погоду в соответствующей сезону одежде.	+	+	+
3. Утренняя гимнастика на свежем воздухе.	+	+	+
4. Сон без маек с доступом свежего воздуха.	+	+	+
5. Контрастные воздушные ванны после сна без маек.	в групповом помещении	в групповом помещении	в групповом помещении
6. Ходение босиком по корригирующей дорожке.	+	+	+
7. Световоздушные ванны	С 5 до 30 – 40 минут		
	t воздуха 20 – 21 °	t воздуха 20 – 21 °	t воздуха 19 – 20 °
	При t воздуха 22° С в течение всей прогулки		
8. Солнечные ванны <i>Противопоказания: температура воздуха выше 30 градусов</i>			
9. Отдых в тени	+	+	+
<i>Водное закаливание</i>			
1. Игры с водой.	+	+	+
2. Расширенное умывание.	+	+	+
3. Обливание ног водой.	+	+	+
		(водой нагретой на солнце)	(водой нагретой на солнце)

