

Система проведения закаливающих мероприятий в летний период

Принципы закаливания:

- 1) индивидуальный подход при выборе закаливающих процедур;
- 2) постепенность закаливания;
- 3) систематичность и постоянство закаливания;
- 4) учёт эмоционального состояния ребёнка в момент проведения закаливающей процедуры

Группа	№ закаливающих мероприятий
3-4 года 2 младшая группа	1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 13
4-5 лет Средняя группа	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13
5-6 лет Старшая группа	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13
6-7 лет Подготовительная группа	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13

Условные обозначения:

- 1 - утренний приём на свежем воздухе и гимнастика;
- 2 - оздоровительная пробежка;
- 3 - воздушные ванны;
- 4 - солнечные ванны;
- 5 - облегчённая одежда;
- 6 - ходьба босиком по ковру до и после сна;
- 7 - сон при открытых фрамугах;
- 8 - гимнастика после дневного сна;
- 9 - умывание и обливание рук до локтей прохладной водой;
- 10 - полоскание рта кипячённой охлаждённой водой комнатной температуры;
- 11 - обливание ног до колен;
- 12 - ходьба по ребристой дорожке (профилактика плоскостопия);
- 13 - игры с водой