Система закаливающих мероприятий с воспитанниками
МБДОУ «Детский сад № 17»

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (минуты в день) в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплое время на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	3-5	5-7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в помещении в облегченной одежде при комфортной температуре	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 прочего.	До 15	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 15	До 20	До 25	До 30
Прогулка в первой и второй половине дня (с учетом погодных условий)	Сочетание свето – воздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 1 ч 15 мин – 2 часа	2 раза в день по 2 часа	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
Физические упражнения после сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5-7	5-7	5-10	7-10	7-10

Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры (Умывание рук до локтя водой комнатной температуры – ранний и младший возраст, обширное умывание – средний и старший возраст)	5-10	5-15	5-15	5-15	5-15
Полоскание рта кипяченой водой	Гигиенические процедуры после приема пищи	-	Ежедневно			