Приложение№ 2

 **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. |  | + | + | + |