



## Система закаливания и лечебно-профилактическая работа в течение дня

Оздоровительные	Возрастные группы			
	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Прием на воздухе	До-11°С	До-12°С	До -13°С	До -15°С
2. Закаливание в течение дня: а) Сквозное проветривание в отсутствии детей, прекращается за 15-20 мин. до прихода детей до 16° С.	Во время 1-ой и 2-ой прогулки			
б) Воздушно-температурный режим	+ 18°С			
в) Одностороннее проветривание. Допускается колебание температуры воздуха в присутствии детей (во время игры, сна, занятий).	22-19°С	20-19°С	20-17° С	20-17°С
г) Утренняя гимнастика.	Ежедневно в физкультурном зале в облегченной одежде, босиком, в группе в носках.			
	+ 18°С			
	Круглогодично в теплый период времени на воздухе			
д) Физкультурные занятия.	2 раза в группах (летом - на воздухе) 1 раз на воздухе круглый год			
	В спортивном зале, босиком, в спортивной форме при + 18° С			
е) Прогулка (подвижные игры, спортивные игры, упражнения)	Ежедневно 2 раза			
	До 15°С		До 18°С	
ё) Сон	18-17°С	18-17°С	16-17°С	16-17°С
ж) После сна (дыхательная гимнастика, босиком, воздушное и водное контрастное закаливание)	2-3 мин	3-4 мин	6 мин	6 мин

