

ПРИНЯТ
Педагогическим советом
ГБДОУ №46 Пушкинского района СПб
Протокол № 1 от 31.08.2018 г.



**Система закаливающих мероприятий
2018-2019 учебный год**

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)			
		2-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5 мин	5 мин	10 мин	10 мин
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	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 руки, массажных ковриков, 1 и т.п.	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день с учетом погодных условий			
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН			
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры	5-10			