План закаливающих процедур на летний оздоровительный период 2016 года.

Для ясельного возраста

|  |  |
| --- | --- |
| Название процедуры закаливания | Время проведения |
| 1. Утренняя гимнастика на свежем воздухе 2. Гигиеническое мытьё рук 3. Полоскание рта или питье кипячёной прохладной воды 4. Утренняя прогулка на свежем воздухе:   - Кратковременное пребывание на солнце без футболок , если температура воздуха выше 25 С, в маловетреную погоду.  - Оптимальный двигательный режим  - Хождение босиком по хорошо очищенному грунту ( трава, песок, гравий), при температуре воздуха выше 25 С, в маловетреную погоду.   1. Гигиеническое мытьё ног и рук. 2. Полоскание рта или питьё прохладной кипячёной воды 3. Сон без маяк и подушек 4. Босохождение по массажным коврикам 5. Умывание лица | Утро  До завтрака  После завтрака  Утренняя прогулка  После прогулки  После обеда  Сончас  После дневного сна  После дневного сна |

План закаливающих процедур на летний оздоровительный период 2016 года.

Для дошкольного возраста

|  |  |
| --- | --- |
| Название процедуры закаливания | Время проведения |
| 1. Утренняя гимнастика на свежем воздухе 2. Гигиеническое мытьё рук 3. Полоскание горла кипячёной прохладной водой 4. Утренняя прогулка на свежем воздухе:   - Кратковременное пребывание на солнце без футболок , если температура воздуха выше 25 С, в маловетреную погоду.  - Оптимальный двигательный режим  - Хождение босиком по хорошо очищенному грунту ( трава, песок, гравий), при температуре воздуха выше 25 С, в маловетреную погоду.   1. Гигиеническое мытьё ног и рук. 2. Полоскание горла кипячёной прохладной водой 3. Сон без маяк и подушек 4. Гимнастика в на физкультурной площадке на улице 5. Босохождение по массажным коврикам 6. Умывание лица | Утро  До завтрака  После завтрака  Утренняя прогулка  После прогулки  После обеда  Сончас  После дневного сна  После дневного сна |