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 завтракаПосле завтракаУтренняя прогулкаПосле прогулкиПосле обедаСончасПосле дневного снаПосле 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 завтракаПосле завтракаУтренняя прогулкаПосле прогулкиПосле обедаСончасПосле дневного снаПосле дневного сна |