



УТВЕРЖДАЮ:

И.А. Шилкова
Заведующий МБДОУ
"ДС №353 г. Челябинска"

**Система закаливания детей в МБДОУ "ДС № 353 г. Челябинска"
в летний период**

№	Виды закаливания	Возраст детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.	Организация утреннего приема детей на свежем воздухе	90 минут	90 минут	90 минут	90 минут
2.	Утренняя гимнастика на свежем воздухе	5 минут	10 минут	10 минут	10 минут
3.	Прогулки на свежем воздухе	270 минут	270 минут	270 минут	270 минут
4.	Воздушные ванны	10-60 минут и дольше	10-60 минут и дольше	10-60 минут и дольше	10-60 минут и дольше
5.	Сон без маечек	180 минут	150 минут	150 минут	150 минут
6.	Солнечные ванны	от 5 минут	от 5 минут	от 5 минут	от 5 минут
7.	Обширное умывание после сна	3-5 минут	5-7 минут	5-7 минут	10 минут
8.	Полоскание рта прохладной водой	1 минута <i>4 раза в день</i>	1,5 мин. <i>4 раза в день</i>	2 минуты <i>4 раза в день</i>	2 минуты <i>4 раза в день</i>
9.	Хожение детей босиком по «дорожке здоровья»	5 минут	от 5 минут	от 5 минут	от 5 минут
10.	Топтание по мокрой дорожке	2 - 4 минуты	от 5 минут	от 5 минут	от 5 минут
11.	Ходьба и бег по песку, траве, земле	5-60мин.	5-60мин.	5-90мин.	5-90мин.