



**Перечень закаливающих процедур, проводимых
 с детьми 2-7 лет в МБДОУ №111**

<i>Неспециальные (в повседневной жизни детей)</i>	<i>Специальные</i>
<i>Воздух и солнце</i>	
Прием детей на воздухе	Специальные общие воздушные ванны продолжительностью с 3-5 минут до 10-15 мин. Начальная температура воздуха 23-22, конечная 21-20 градусов.
Утренняя гимнастика на воздухе	
Облегченная одежда	
Режим проветривания	Босохождение по песочным дорожкам.
Соблюдение режима прогулок	
Сон при открытых фрамугах	
Контрастные воздушные ванны	
Пребывание в кружевной тени деревьев или кратковременное (по 5-6 минут в день на освещенном солнцем участке)	По мере появления загара продолжительность одномоментного пребывания на солнце не увеличивается, но в течение дня может составить суммарно 40-50 минут.
<i>Вода</i>	
Умывание водой комнатной температуры	Влажное обтирание
Купание детей водой температуры 36-35 градусов с последующим обливанием на 1-2 градусов ниже.	Общие обливания: начальная температура +30 градусов, конечная 18-16.
	Местное обливание ног водой контрастной температуры (36-35;24-25;35-36 градусов), постепенно можно снизить температуру холодной воды до 20 градусов.