

Закаливание в летний период.

1. Приём по погоде на улице и в группе.
2. Одежда лёгкая свободная (при 21-23 на улице – майка, трусы, платье из лёгкой х/б ткани с коротким рукавом, рубашка, шорты, носки, босоножки, панاما) – для младшего возраста
Для детей старшего возраста всё то же самое без майки.
3. Воздушный режим в группе:
 - при солнечной погоде, несильном ветре и температуре на улице выше 18 открыты все окна;
 - при дождливой погоде и температуре ниже 16 все фрамуги
4. Прогулки по режиму. При температуре 18-20 на улице все мероприятия проводятся на открытом участке. При температуре выше 30 на веранде.
5. Свето-воздушные ванны начинают в тени деревьев при температуре воздуха +20 С. Потом на солнце 5-6 мин. и опять в тень. Свето-воздушные ванны проводят во время спокойной игры под прямыми лучами солнца.
В дождь и при температуре ниже 18 воздушные ванны в помещении.
6. Хожение босиком (трава, гравий, песок) при температуре не ниже 22 с 2-3 мин. До 15 мин., увеличивая на 1 мин. ежедневно. Для детей 2 группы здоровья закаливание продолжительностью до 10 мин.
7. Игры с водой:
 - июнь температура воздуха 23 и более , воды 20 (с 5 мин. до 15 мин.)
 - июль температура воздуха 20 и более , воды 20 (с 5 мин. до 20 мин.)
 - август температура воздуха 20 и более , воды 20 (с 5 мин. до 25 мин.)
8. Полоскание горла (со средней группы) водой комнатной температуры.
9. Дневной сон при открытых окнах по режиму.
10. Бассейн.купаются 1 раз в день (температура воздуха не ниже 23-25)
11. Игры в плескательном бассейне.
12. Дыхательная гимнастика после сна