

СИСТЕМА закаливающих мероприятий

ФАКТОРЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ

СОЛНЦЕ

дозированные солнечные
ванны (летом)

ВОЗДУХ

облегченная одежда, одежда
по сезону

воздушные ванны во время
утренней гимнастики

соблюдение режима
проветривания

прогулки на свежем воздухе

дневной сон с открытой
фрамугой

контрастные воздушные
ванны после сна

утренняя гимнастика и
физкультурные занятия на
улице

дыхательная гимнастика

ВОДА

обширное умывание

обливание ног водой
комнатной температуры
(лето)

игры с водой

РЕЦЕПТОРНЫЕ

босохождение в группе

контрастное босохождение
(песок-трава- керамзит) в
летний период

ходьба по
«Дорожке Здоровья»

самомассаж
«Волшебные точки»

массаж стоп