***Комплекс оздоровительных мероприятий в старшей группе***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Форма  закаливания | Закаливающее воздействие | Длительность  (мин. в день) |
| Утренняя гимнастика  (в теплую погоду – на улице) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями | 7-10 |
| Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении | Воздушная ванна  Дыхательная гимнастика по системе Стрельниковой А.Н | Индивидуально |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности  (в помещении) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием массажных ковриков, каната и т.п. | до 25 |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности  (на улице) | Сочетание свето -воздушной ванны с физическими упражнениями  Дыхательная гимнастика по системе Стрельниковой А.Н. | до 25 |
| Прогулка в первой и второй половине дня | Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями | 2 раза в день по 1ч 50 мин – 2 часа |
| с учетом погодных условий |
| Дневной сон  без маек | Воздушная ванна с учетом сезона года, климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка | В соответствии с действующими СанПиН |
| Физические упражнения после дневного сна | Гимнастика после сна; | 7-10 |
| Закаливание после дневного сна | Контрастное закаливание ног, полоскание горла солевым раствором | 5-15 |