

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

ФАКТОРЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ

СОЛНЦЕ

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 (летом)

Дыхательная гимнастика

ВОДА

Ходьба босиком по мокрой
дорожке

Обливание ног водой
комнатной температуры
(лето)

Игры с водой

РЕЦЕПТОРНЫЕ

Босохождение в группе

Контрастное босохождение
(песок - трава) в летний
период

Ходьба по «Дорожке
Здоровья»

Самомассаж «Волшебные
точки»

Массаж стоп