

# 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