**Рекомендации по организации закаливания детей в летний период**

Закаливание — испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие. В качестве закаливающих процедур широко используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, обливание, купание, контрастный душ). Система мероприятий, проводимых ДОУ в летний период, включает в себя различные виды закаливания:

* босохождение;
* закаливание водой;
* ежедневные солнечные, воздушные ванны.

*Таблица 2*

**Оздоровительный режим**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Время в режиме дня** | **Продолжительность** |
| Пребывание на солнце | 9.30-12.20 | 20-30 мин. |
| Игры с водой  (26 - 28 0 С) | 9.30-12.00 | 5 - 15 мин. |
| Загорание раздетыми на солнце | 10.00-11.00 | не более 10 мин. |
| Хождение босиком по траве | 11.00-12.00 | 10 мин. |
| Мытье ног перед сном  (26 - 28 0 С) | 11.00-12.30 | 1-1,5 мин. |
| Сон с односторонней аэрацией *(открытая фрамуга в спальне)* | 12.20-15.00 | не более 30 мин. |

Данный режим носит ориентировочный характер, может быть скорректирован с учетом климатических особенностей.



***Зарядка после сна***

******

***Игры с водой***