Схема комплекса закаливающих процедур					
государственного бюджетного общеобразовательного					
учреждения Самарской области средней общеобразовательной					
школы с.Пестравка					
муниципального района Пестравский Самарской области					
структурного подразделения детского сада «Забава»					
на летний оздоровительный период					

3.0			Возраст		
№ п/п	Процедуры	Условия выполнения	пред- дошкольный	дошкольный	Противопоказания
1.	Прогулки	Ежедневные прогулки на свежем воздухе в любую погоду	ежедневно	ежедневно	штормовое предупреждение
2.	Утренняя гимнастика	Проведение на свежем воздухе в облегченной одежде	-	ежедневно	-
3.	Максимальное пребывание на свежем воздухе	Организация и проведение физкультурно- оздоровительных мероприятий	ежедневно	ежедневно	-
4.	Воздушные ванны в помещении	Сон без маек при открытых фрамугах	ежедневно	ежедневно	наличие сквозного потока холодного воздуха
5.	Свето- воздушные ванны	Спокойные игры в тени деревьев или навеса, дети одеты в трусики	ежедневно с 3-5 до 15-20 минут	ежедневно с 4-5 до 20-25 минут	медицинский отвод после острого перенесенного заболевания
6.	Солнечные ванны	Утром при спокойном движении воздуха через 1 час после еды. Голова ребенка должна быть покрыта. Первые два три дня – футболка. Время с 9 до 11 часов	ежедневно	ежедневно	температура воздуха свыше 30°C наличие противопоказаний, отсутствие светлых головных уборов, время проведения с 11 до 14 часов
7.	Боссоножье	Ежедневно в зависимости от температуры воздуха	5 – 15 минут в начале в носках, затем босиком по одеялу и полу навеса	5 – 40 минут ходьба и бег по прогретой земле и асфальту, ходьба и бег по теплому песку	медицинский отвод после острого перенесенного заболевания и медицинские противопоказания
8.	Массаж подошв ног деревянными валиками	Ежедневно во время прогулок в зависимости от погоды	-	ежедневно	медицинский отвод после острого перенесенного заболевания и медицинские противопоказания
9.	Мытье ног после прогулки	ежедневно	температура воды 38°C	температура воды 37°C	-
10.	Обливание ног	ежедневно после мытья ног	температура воды 37 ⁰ С	температура воды 36°С	медицинский отвод после острого перенесенного заболевания и медицинские противопоказания
11.	Полоскание рта и зева кипяченной водой комнатной температуры	ежедневно после сна	-	температура воды 40^{0} C, снижение каждые $2-3$ дня на 1^{0} C и доводим до комнатной температуры	медицинский отвод после острого перенесенного заболевания и медицинские противопоказания