**План закаливающих и профилактических мероприятий**

Температурный режим различающих по теплоощущению воздушных процедуру в соответствии с СаНПиН.

1. ***Закаливанием воздухом.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тип процедур | Воздух | На воздухе |
| теплые  прохладные  холодные | 23-30  17-20  менее 4 | Ежедневные прогулки 2 раза (в теплое время года – 3 раза) в день. |

1. ***Закаливание водой, температурный режим водных процедур***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Действие | Режим процедур | t 0 С | Продолжительность в мин. |
| Закаливающие | Обтирание фланелевой ветошью: шея, плечи, грудь. | 30 – 35 | 3 – 5 |

1. ***При закаливание на воздухе не следует забывать о рациональной одежде ребенка***

|  |  |
| --- | --- |
| t в помещение | Одежда ребенка |
| + 23 0  и выше +18 0 – + 22 0 С+16 0 – + 17 0 С | Тонкое х/б белье, х/б платье, носки, сандалии,  Х/б белье, х/б или шерстяное платье с рукавами, колготы, туфли.  Х/б белье трикотаж, кофта, платье с рукавом, туфли |