

Формы оздоровления детей в МАДОУ "ДС №62 г. Челябинска"

Возрастная группа	Утренний прием на свежем воздухе	Утренняя гимнастика на свежем воздухе	Образовательная деятельность на свежем воздухе, подвижные игры, спортивные игры и упражнения/ Самостоятельная двигательная деятельность на вечерней прогулке	Воздушные ванны на прогулке	Солнечные ванны	Босохождение	Оздоровительный бег	Корректирующие упражнения после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Дневной сон при доступе свежего воздуха	Водное закаливание (местное)
1,5-3 года		5 мин	2 часа 10 мин/ 2ч 30 мин.		Световоздушные ванны	5-30 мин		4-5 мин.	3ч	
3-4 года	60 мин	6 мин	2 часа 50 мин. /2ч. 30мин	6-8 мин.	5-6 мин.	5-45 мин.		4-6 мин.	2ч. 30мин.	
4-5 лет	60 мин	6-8 мин.	3 часа /2 ч. 30 мин	8-12 мин.	5-8 мин. До 2-3 раз в день	5-60 мин	От 60 до 90 м	5-7 мин.	2ч.15мин	
5-6 лет	70 мин	8-10 мин.	3 часа 20 мин. /2ч. 30 мин.	10-15 мин.	5-10 мин. До 4-х раз в день	5-90 мин	От 90 до 120 м	6-8 мин.	2ч	до 2 мин.
6-7 лет	80 мин	10-12 мин.	3 часа 30 мин./ 2ч. 30мин	До 20 мин.	5-10 мин. До 4-х раз в день	5-90 мин.	От 100 до 300 м	8-10 мин.	2ч	до 3 мин.