

Важным средством укрепления здоровья воспитанников является **закаливание.**

Методы закаливания с учетом возраста воспитанников необходимо включать в компоненты распорядка дня, используя естественные природные факторы (воздух, воду, рассеянные лучи солнца):

ежедневные оздоровительные прогулки (не реже двух раз в день общей продолжительностью не менее 3 ч 20 мин — 4 ч в зависимости от режима учреждения образования, возраста обучающихся);

дневной (ночной) сон при открытых форточках (избегая сквозняков);

ходьба босиком по траве, песку;

физические упражнения в проветренном помещении и на воздухе в облегченной, не стесняющей движения одежде;

умывание в течение дня, в том числе прохладной водой, полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи, игры с водой;

индивидуальное закаливание в семье и др.