**Мероприятии по закаливанию детей в возрасте 1-3 года**

* Температура помещения 19-20°С
* Дневной сон на открытом воздухе при температуре воздуха от -15° до +30°С.
* Воздушная ванна при смене белья после ночного и дневного сна и детям старше 2-х лет Во время утренней гимнастики, умывания.
* Прогулка 2 раза в день при температуре воздуха от -15° до +30°С.
* При умывании температура воды в начале закаливания 20°С. В дальнейшем ее постепенно снижают до 16-18°С ( на 1° через 3 дня). Детям старше 2-х лет моют шею, верхнюю часть груди и руки до локтя.
* Обливание ног перед дневным и ночным сном. Начальная температура воды 28°С, в дальнейшем ее постепенно снижают до 18°С.
* Общая ванна при температуре воды 36°С продолжительностью 5 мин с последующим обливанием водой 34°С перед ночным сном 2 раза в неделю.
* Летом пребывание под лучами солнца, начиная с 5-6 мин до 8-10 мин (2-3 раза в день).