

**Схема комплекса закаливающих процедур
в летний период**

Процедуры	Условия выполнения	Возраст	
		Ранний	Дошкольный
Воздушные ванны	Температура воздуха (С)	от 24-22 до 20-18	от 22-24 до 17-18
	Продолжительность (мин)	от 10-15 до 60-90мин	От 3мин лимитируется режимом дня
Солнечно-воздушные	Продолжительность на один приём, мин	от 3-5 до 20мин	от 4-5 до 25-30мин
	Способ применения	Спокойные игры	
Обтирание	Температура воды, С	от 34-36 до 26-24	от 32-34 до 18-20
Обливание ног	Температура воды, С	30-32	от 30-32 до 16-18
Контрастное обливание	Разница температур, С		от 3 до 10
	Абсолютная температура, С		от 31-34 до 24