



«Утверждаю»

Заведующий ГБДОУ д/с № 62

О.М.Бойкова

Врач Г.И. Сопина

Воздушные ванны

Инструкция проведения процедуры с детьми летом.

Воздушные ванны дети получают на физкультурных занятиях, на утренней гимнастике, на гимнастике после дневного сна. В теплое время года воздушные ванны проводятся на воздухе: в тени, под тентом, под навесом, на веранде (светло-воздушные ванны). Воздушные ванны после дневного сна проводятся в сочетании с профилактической, бодрящей гимнастикой, упражнениями на полосе препятствий и дорожке здоровья.

Продолжительность:

10-15 минут, из них 6 -7 тратятся на гимнастику.