

## График закаливания на летний период

7.30- 8.05	Утренняя прогулка
7.50-8.05	Утренняя гимнастика на улице
8.10-.8.45	Умывание после прогулки
8.40-9.05	Полоскание после завтрака
9.30-12.05	Прогулка (солнечные, воздушные ванны, игры с водой, хождение по тропе здоровья, траве, песку и т.д.)
11.10-12.05	Возвращение с прогулки (обширное умывание, мытье ног прохладной водой)
12.20- 12.55 12.20 (12.55)- 15.00	Полоскание рта после обеда, дневной сон
15.00-15.20	Гимнастика пробуждения, корректирующая гимнастика
16.00-16.15	Гимнастика для глаз
16.45-18.00	Прогулка