**Система закаливающих мероприятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Возрастные группы** | | | | |
| Младшая группа | | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| **1.1. Воздушно-**  **температурный режим:** | от +20 до + 22°С | | от +20 до + 22°С | от +18 до + 20°С | от +18 до + 20°С |
| Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей | | | | |
| * **Одностороннее проветривание** | В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин).  Допускается снижение температуры на 1-2 °С | | | | |
| * **Сквозное проветривание (в отсутствии детей):** | В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин).  Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 °С | | | | |
| * **Утром перед приходом детей** | К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной. | | | | |
| * **Перед возвращением детей с дневной прогулки** | + 22 °С | | + 21 °С | + 20 °С | + 20 °С |
| * **Во время дневного сна, вечерней прогулки** | В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении. | | | | |
| **1.2. Воздушные ванны:**   * **Прием детей на воздухе** | в летний период | | в летний период | в летний период | в летний период |
| * **Утренняя гимнастика** | В летний период на улице.  В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная | | | | |
| * **Физкультурные занятия** | 2 раза в неделю в физкультурное занятие в зале при + 18 °С. Форма спортивная.  Одно занятие круглогодично | | | | |
| * **Прогулка** | Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям. В холодное время года: | | | | |
| до - 15 °С | | до - 18 °С | до - 20 °С, при скорости ветра не более 15 м\с | |
| при неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин. | | | | |
| * **Хождение босиком** | Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 °С до + 22 °С.  В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур. | | | | |
| * **Дневной сон** | Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры | | | | |
| + 20 °С | | + 20 °С | + 20 °С | + 20 °С |
| * **После дневного сна** | В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы | | | | |
| **1.3. Водные процедуры:**   * **Гигиенические процедуры** | Умывание,  мытье рук до локтя водой комнатной температуры | | | Умывание, обтирание шеи, мытье рук до локтя водой комнатной температуры | |
|  |  | В летний период - мытье ног. | | | |

**Схема закаливания детей в разные сезоны года**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **группа** | **осень** | **зима** | **весна** | **лето** |
| **2 - 3 года**  **1 младшая группа** | **2 3 5**  **6 7** | **2 3 5**  **6 7** | **2 3 5**  **6 7** | **1 2 3 4**  **5 6 7 10** |
| **3 - 4 года**  **2 младшая группа** | **2 3 5**  **6 7 8** | **2 3 5**  **6 7 8** | **2 3 5**  **6 7 8** | **1 2 3 4**  **5 6 7**  **8 10** |
| **4 – 5 лет**  **средняя группа** | **2 3 5**  **6 7 8** | **2 3 5**  **6 7 8** | **1 2 3**  **5 6 7**  **8 9** | **1 2 3 4**  **5 6 7**  **8 9 10** |
| **5 – 6 лет**  **старшая группа** | **1 2 3**  **5 6 7**  **8 9** | **2 3**  **5 6 7**  **8 9** | **1 2 3**  **5 6 7**  **8 9** | **1 2 3 4**  **5 6 7**  **8 9 10** |
| **6 – 7 лет**  **подготовительная группа** | **1 2 3**  **5 6 7**  **8 9** | **2 3**  **5 6 7**  **8 9** | **1 2 3**  **5 6 7**  **8 9** | **1 2 3 4**  **5 6 7**  **8 9 10** |

**Условные обозначения**:

|  |  |
| --- | --- |
| *Закаливание воздухом:*   * 1. - утренний прием на свежем воздухе   2. - утренняя гимнастика   3. - облегченная одежда   4. - солнечные ванны   5. - воздушные ванны   6. - ходьба босиком по ковру и массажным дорожкам (после сна) | *Закаливание водой:*  **7. -** умывание водой  **8.**  - мытье рук до локтя водой комнатной температуры  **9**. - полоскание рта кипяченой водой  **10.**- мытье ног |