**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 |