

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга

Управление образования Чкаловского района

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение - детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников № 358 «Лесная полянка»



## Программа закаливания дошкольников 2020 - 2023 год

В узком смысле слова под закаливанием организма понимают повышение его устойчивости к воздействию колебаний температуры воздуха и воды, атмосферного давления, солнечного излучения и других физических факторов окружающей среды.

### Воздействие главных факторов закаливания на организм ребенка

Фактор	Благоприятный эффект	Неблагоприятный эффект	Способы предотвращения неблагоприятных эффектов
<b>солнце</b>	Согревает	Перегрев, солнечный удар	Ограничение времени воздействия
	Стимулирует загар	Ожог, увеличение риска онкозаболеваний	Регламентация силы и времени воздействия
	Способствует образованию витамина Д (противорахитного)	Передозировка витамина Д, торможение роста костей	Контроль за поступлением провитамина Д с пищей
	Стимулирует деятельность некоторых желез внутренней секреции	Гиперфункция щитовидной железы	Регламентация силы и времени воздействия; использование Йодированной соли
<b>воздух</b>	Охлаждает за счет скорости потока	Переохлаждение	Соблюдение методики
	Обогащает легкие кислородом	Укусы насекомых при наличии на воздухе	Использование репеллентов
	Вымывает газообразные продукты обмена веществ и вредные примеси, содержащиеся в воздухе помещений, при проветривании	Аллергические реакции при наличии аллергенов	Индивидуальные решения о пребывании на свежем воздухе
<b>вода</b>	Охлаждает за счет высокой теплоемкости	Переохлаждение	Ограничение времени воздействия
	Стимулирует физическую активность	Переутомление	Текущий контроль и регламентация с учетом индивидуальных особенностей
	Обеспечивает личную	Заболевания с водным путем	Использование только надежные,

	гигиену	передачи	проверенные источники
--	---------	----------	-----------------------

В современном понимании, главная цель закаливания – повышение сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Непреднамеренное закаливание совершается само собой, без всякой преднамеренной цели, в силу конкретных бытовых и климатических условий.

К преднамеренному закаливанию относятся как рациональные, так и нерациональные методы (одностороннее, фанатичное закаливание одним средством закаливания). Оптимальное закаливание является постепенным, оно устраняет сильное возбуждение организма и не влечет за собою опасных последствий от сильных колебаний в раздражении.

Закаливание должно отвечать нескольким важнейшим принципам, оно должно быть:

- Постепенным (по нарастанию силы раздражителя);
- Регулярным;
- Систематическим;
- Длительным (постоянным);
- Эмоционально позитивным;
- Контролируемым.

Кроме того, закаливание детей должно включать физические упражнения и сочетаться с ними.

Результатом успешного закаливания будет значительная активизация иммунных сил организма, и болезнетворные микробы не в силах преодолеть иммунный барьер, а значит – не причинят детскому организму вреда, ребенок останется здоров, а резкие перепады температурных условий не будут для него опасны и чреваты серьезными последствиями.

### **Система правильного и безопасного закаливания**

Наиболее безопасными и в то же время эффективными для детей являются воздушные ванны и обливание ножек прохладной водой.

Воздушные ванны следует проводить при каждом переодевании ребенка. Особенно длительными они могут быть утром (после ночного сна) и вечером (перед сном). Длительность воздушной ванны должна подбираться в зависимости от температуры в помещении. Важно, чтобы в результате такого рода процедур у ребенка не появились признаки простуды – чихание, кашель, выделения из носа. Воздушные ванны хорошо сочетать с физическими упражнениями.

Обливание ножек прохладной водой следует проводить в момент подмывания или после купания ребенка, ножки насухо вытирать полотенцем. Температура воды должна сначала быть на 4-5 градусов выше комнатной, снижать ее нужно постепенно и медленно до комнатной, и лишь потом можно понемногу снижать ее и дальше – до температуры воды текущей из под холодного крана в соответствии с сезоном (зимой это может быть довольно низкая температура). Экспозиция должна быть сначала минимальной (несколько секунд) и постепенно увеличиваться до минуты, постепенно увеличивая и площадь кожи, соприкасающейся с холодной

водой. Таким образом необходимо регулировать три фактора: температуру, длительность и площадь поверхности, причем ни в коем случае нельзя одновременно повышать интенсивность воздействия сразу всех трех или даже двух факторов – только по очереди. Например, одна неделя отводится на снижение температуры на 1-2 градуса, далее одна неделя – на увеличение длительности на 10-15 секунд, затем одна неделя – на увеличение поверхности (например, к обливанию стоп добавить обливание нижней части голени). Достигнутый режим должен удерживаться две-три недели, и только если никаких нежелательных последствий нет, можно начинать новый цикл повышения силы воздействия закаливающих процедур. При малейшем намеке на простуду необходимо немедленно снизить уровень воздействия или прекратить его вовсе, а после полного выздоровления все начинать сначала, с минимальных величин.

### Примерная поэтапная программа закаливания

неделя	средство	Условия проведения	Длительность сеанса	Периодичность
<b>Ежедневные мероприятия (независимо от этапа)</b>				
	Вентиляция помещения	Холодно (ниже 10 гр.С)	30-40 минут	4-5 раз в день
		Умеренно (от 10 до 30 гр.С)	15-20 минут	
		Жарко (свыше 30 гр.С)	5-10 минут	
	Прогулки на улице в удобной одежде	Тепло (летом выше 20 гр.С; зимой – выше 0 гр.С)	3-4 часа	ежедневно
		Умеренно (летом - 15-20 градусов, зимой - от 0 до -10)	2-3 часа	
		Холодно (летом - ниже 15 градусов, зимой - ниже -10 гр.С)	1,5-2 часа	
	Самомассаж рук и ног	Утром перед зарядкой	5-7 минут	ежедневно
	Утренняя гимнастика	Утром перед водными процедурами	7-10 минут	ежедневно
<b>Еженедельные мероприятия (независимо от этапа)</b>				
	Физкультурные занятия	По программе детского сада	20-30 минут	2-3 раза в неделю
	Занятия физическими упражнениями и игры на открытом воздухе	Лето	1,5-2 часа	2-3 раза в неделю
зима				
<b>Этап 1 (начальный)</b>				
1-2	Ванны воздушные	Температура 20 градусов или выше	3-4 мин	2-3 раза в день

3-4			5-7 мин	
5-6			10 мин	
1-2	Ванны гигиенические детские	Температура 35-36 градусов	10 мин	1-2 раза в неделю
3-4			12 мин	
5-6			15 мин	
1-2	Мытье ног перед ночным сном	Температура 30гр. и выше	Не менее 2 мин	ежедневно
3-4				
5-6		Умеренная (21-30гр.С)	1 мин	
1-2	Мытье рук и лица холодной водой из крана	В летнее время	1-2 мин	Ежедневно по утрам
3-4				
5-6				
1-2	Обтирание влажным полотенцем	Температура воды выше 28 гр.С	1-1,5 мин	ежедневно
3-4			1,5-2 мин	
5-6			2-3 мин	
1-2	душ	Температура воды выше 28 гр.С	1-1,5 мин	ежедневно
3-4			1,5-2 мин	
5-6			2-3 мин	
1-2	Обливание стоп холодной водой из крана	Начинать в летние месяцы	0,5 мин	Ежедневно после душа
3-4			1 мин	
5-6			1,5 мин	
1-6	Ходьба босиком (в носках) в помещении	Начинать в летние месяцы	постоянно	ежедневно

### Этап 2 (продвинутый)

7-8	Ванны воздушные	Температура 14-20 гр.С	До 5 мин	2-3 раза в неделю
9-10			7-8 мин	
11-12			До 10 мин	
7-8	Ванны гигиенические	Температура 31-34 гр.С	До 5 мин	1-2 раза в неделю
9-10			До 7 мин	
11-12			До 10 мин	
7-8	Мытье ног перед ночным сном	Температура воды 21-23 гр.С	1-1,5 мин	ежедневно
9-10			1,5-2 мин	
11-12			2 мин	

7-8	Мытье рук и лица холодной водой из крана	В весенне-летний период	1-2 мин	Ежедневно по утрам
9-10				
11-12				
7-8	Обтирание влажным полотенцем	Температура 22-25 гр.С	1-1,5 мин	ежедневно
9-10			1,5-2 мин	
11-12			2-3 мин	
7-8	душ	Температура 22-25 гр.С	1-1,5 мин	ежедневно
9-10			1,5-2 мин	
11-12			2-3 мин	
7-8	Душ контрастный	Разница температур менее 10 гр.С	0,5 мин	Ежедневно
9-10			1 мин	
11-12			1,5 мин	
7-8	Обливание стоп холодной водой из крана	При любой температуре	1,5 мин	Ежедневно после душа
9-10			2 мин	
11-12			2,5 мин	
7-8	Ходьба босиком (в носках) в помещении	При любой температуре	постоянно	ежедневно
9-10				
11-12				
7-8	Ходьба босиком на улице	В летнее время	15-20 мин	ежедневно
9-10			20-30 мин	
11-12			30-40 мин	
<b>Этап 3 (закаленный)</b>				
13-14	Ванны воздушные	При любой температуре	До 10 мин	2-3 раза в неделю
14-16			10-12 мин	
17-18			До 15 мин	
13-14	Ванны гигиенические	Температура 27-30 гр.С	До 5 мин	1-2 раза в неделю
14-16			До 7 мин	
17-18			До 10 мин	
13-14	Мытье ног перед ночным сном	Температура воды 18-20 гр.С	1-1,5 мин	Ежедневно
14-16			1,5-2 мин	
17-18			2 мин	
13-14	Мытье рук и лица холодной водой из крана	Независимо от сезона	1-2 мин	Ежедневно
14-16				

17-18				
13-14	Умывание холодной водой шеи, груди, рук	Независимо от температуры воздуха	1 мин	Ежедневно
14-16			1,5-2 мин	
17-18			2-3 мин	
13-14	душ	Температура воды 20-21 гр.С	1-1,5 мин	Ежедневно
14-16			1,5-2 мин	
17-18			2-3 мин	
13-14	Душ контрастный	Разница температур менее 10-15 гр.С	0,5-1 мин	Ежедневно
14-16			1-2 мин	
17-18		Разница температур менее 15 гр.С и более	2-3 мин	
13-14	Обливание до пояса	Температура 22-25 гр.С	1 мин	Ежедневно
14-16			1,5 мин	
17-18			2-3 мин	
13-14	Обливание стоп холодной водой из крана	При любой температуре	1,5 мин	Ежедневно
14-16			2 мин	
17-18			2,5 мин	
13-14	Ходьба босиком (в носках) в помещении	При любой температуре	постоянно	Ежедневно
14-16				
17-18				
13-14	Ходьба босиком на улице	При температуре 17 гр.С	15-20 мин	При возможности
14-16			20-30 мин	
17-18			30-40 мин	

### Средства, используемые для закаливания

средство	Параметры, Определяющие Силу воздействия	Сила воздействия	Длительность сеанса	Периодичность	Ожидаемый эффект	этапы
Вентиляция помещения	Разница температур в помещении и на улице	Малая (до 10гр.С)	30-40 мин	4-5 раз в день	Проветривание, Восстановление Газового состава	все
		Умеренная (10-30гр.С)	15-20 мин			
		Большая(свыше 30грС)	5-10 мин			
Воздушные ванны	Температура воздуха	Малая (выше 20гр.С)	10 мин	3 раза в день	Мягкий закаливающий	1
		Умеренная (14-20гр.С)	7-8 мин			
		Большая(ниже 14грС)	До 5 мин			
Ванны воздушные в движении	Температура воздуха	Малая (выше 20гр.С)	15 мин	ежедневно	Мягкий закаливающий	1
		Умеренная (14-20гр.С)	7-12 мин			
		Большая(ниже 14грС)	до 5 мин			
Воздушные ванны контрастные (теплый/холодный воздух)	Разница температур	Малая (до 15гр.С)	5 мин	ежедневно	закаливающий	2
		Умеренная (15-20гр.С)	3 мин			
		Большая (свыше 20грС)	1,5-2 мин			
Солнечные ванны( при температуре воздуха не ниже 22гр.С и не выше 32гр.С)	Яркость солнца и температура в тени	Малая (полутень)	20-30 мин	Ежедневно летом в солнечные дни	Общеукрепляющий	1
		Умеренная (утро/вечер, облачность)	10-15 мин			2
		Большая (полдень, ясно)	5-6 мин			3
Свето-воздушные ванны( при температуре воздуха не ниже 18гр.С)	Температура воздуха, скорость ветра и яркость солнца	Малая (полутень)	До 40 мин	Ежедневно летом в солнечные дни	Общеукрепляющий	1
		Умеренная (утро/вечер, облачность)	До 30 мин			2
		Большая (полдень, ясно)	До10 мин			3
Сон на свежем воздухе	Температура воздуха на улице	Малая (выше 20 гр. С)	8-11 ч.	Ежедневно в весеннее-летне-	Общеукрепляющий	1
		Умеренная (15-20гр.С)	8-11ч.			Мягкий

		Большая(ниже 15 грС)	1,5-2 ч. Дневной сон	осенний период	закаливающий	3
Прогулки	Температура воздуха на улице	Малая (летом выше 20гр.С,зимой- выше 0С)	3-4 ч.	Ежедневно	Общеукрепляющий	Все
		Умеренная (летом 15-20гр.С,зимой- от 0 до -10С)	2-3ч.		Мягкий закаливающий	
		Большая (летом ниже 15гр.С 20гр.С,зимой-ниже - 10С)	1,5-2ч.		Закаливающий	
Пульсирующий микроклимат	Разница температур	Малая (менее 10гр.С)	15-20 мин	2-3 раза в неделю	Тонизирующий	1
		Умеренная (10-20гр.С)	10-15 мин		Активирующий	2
		Большая(более 20грС)	5-7 мин		Закаливающий	3
Ультрафиолетовое облучение (солярий)	Мощность лампы	Малая	До 15 мин	1 раз в неделю	Активирующий	Все
		Умеренная	До 10 мин			
		Большая	До 5 мин			

### Водные процедуры

Ванны гигиенические детские	Температура воды	Малая (35-36гр.С)	До 15 мин	1-2 раза в неделю	Релаксирующий	все
		Умеренная (31-34гр.С)	До 10 мин		Тонизирующий	
		Большая (25-30гр.С)	До 5 мин		Закаливающий	
Игры с водой	Температура воды и воздуха	Малая (теплая вода+теплый воздух)	До 30 мин	Ежедневно в летний период	Тонизирующий	1-2
		Умеренная (холодная вода+теплый воздух)	До 15 мин		Активирующий	2-3
		Большая (холодная вода+холодный воздух)	5-7 мин		Закаливающий	2-3
Мытье ног перед сном	Температура воды	Малая (выше 30гр.С)	Не менее 2 мин	Ежедневно в течение года	Релаксирующий	все
		Умеренная (21-30гр.С)			Активирующий	
		Большая (ниже 20гр.С)			Закаливающий	
Мытье рук и лица	Температура воды	Малая (выше 20гр.С)	Не менее 2	Ежедневно в	Тонизирующий	все

		Умеренная (15-20гр.С)	мин	течение года	Активирующий	
		Большая (ниже 15гр.С)			Закаливающий	
Умывание холодной водой шеи, груди, рук	Температура воды	Малая (выше 20гр.С)	1,5-2 мин	Ежедневно в течение года	Тонизирующий	все
		Умеренная (15-20гр.С)			Активирующий	
		Большая (ниже 15гр.С)			Закаливающий	
Полоскание горла прохладной водой	Температура воды и длительность процедуры	Малая (26-28гр.С)	1-2 мин	Ежедневно в течение года	Тонизирующий	1
		Умеренная (22-25гр.С)			Активирующий	2
		Большая (16-21гр.С)			Закаливающий	3
Обтирание влажным полотенцем	Температура воды	Малая (выше 28гр.С)	2-3 мин	Ежедневно в течение года	Тонизирующий	1
		Умеренная (22-27гр.С)			Активирующий	2
		Большая (ниже 22гр.С)			Закаливающий	3
душ	Температура воды	Малая (выше 28гр.С)	2-3 мин	Ежедневно в течение года	Тонизирующий	1
		Умеренная (22-27гр.С)			Активирующий	2
		Большая (ниже 22гр.С)			Закаливающий	3
Душ контрастный	Разница температур	Малая (менее 10гр.С)	1-3 мин	Ежедневно в течение года	Тонизирующий	1
		Умеренная (10-20гр.С)			Активирующий	2
		Большая (более 20гр.С)			Закаливающий	3
Купание в бассейне или в открытых водоемах	Температура воды и воздуха	Малая (воздух 24-25гр.С, вода 20-22гр.С)	Постепенно увеличивая с 2-3 мин до 10-15 мин	Летом 1-2 раза в день, зимой 1-2 раза в неделю	Тонизирующий	1
		Умеренная (воздух 20-23, вода 18-20гр.С)			Активирующий	2
		Большая (воздух ниже 20гр., вода ниже 18гр.С)			Закаливающий	3
Обливание до пояса	Температура воды	Малая (выше 28гр.С)	1-3 мин	Ежедневно в течение года	Тонизирующий	1
		Умеренная (22-27гр.С)			Активирующий	2
		Большая (ниже 22гр.С)			Закаливающий	3
Обливание из шланга общее (летом)	Температура воды и воздуха	Малая (выше 28гр.С)	1-3 мин	Ежедневно при теплой погоде	Тонизирующий	1
		Умеренная (22-27гр.С)			Активирующий	2
		Большая (ниже 22гр.С)			Закаливающий	3
Обливание стоп с постепенным снижением температуры воды	Температура воды	Малая (выше 23гр.С)	1-3 мин	Ежедневно в течение года	Активирующий	1
		Умеренная (13-23гр.С)			Закаливающий	2
		Большая (ниже 12гр.С)			Закаливающий	3

Ножные ванны	Температура воды	Малая (выше 23гр.С)	1-3 мин	Ежедневно в течение года	Активирующий	1
		Умеренная (13-23гр.С)			Закаливающий	2
		Большая (ниже 12гр.С)			Закаливающий	3
Русская баня или финская	Температура парной, влажность	Малая (50-60гр.С, влажность до 20%)	2-3 захода по 1,5-5 мин каждый с перерывом 7-10 мин	1-2 раза в неделю	Тонизирующий	1
		Умеренная (60-90гр.С, влажность до 10%)			Активирующий	2
		Большая (90-120гр.С, влажность до 5-10%)			Закаливающий	3

### Физическая активность

Массаж	интенсивность	умеренная	5-7 мин	Ежедневно	Активирующий	все
Самомассаж рук и ног	интенсивность	умеренная	5-7 мин	Ежедневно	Активирующий	все
Утренняя гимнастика	Интенсивность	умеренная	7-10 мин	Ежедневно	Активирующий	все
Физкультурные занятия	интенсивность	переменная	20-35 мин	2-3 раза в неделю	Активирующий	все
Ходьба босиком в помещении	Продолжительность и температура	Малая (выше 23гр.С)	Постоянно	Ежедневно	Тонизирующий	1
		Умеренная (18-23гр.С)			Активирующий	2
		Большая (ниже 18гр.С)			Закаливающий	3
Ходьба босиком на улице	Продолжительность и температура	Малая (выше 21гр.С)	1,5-2 часа	Ежедневно в теплое время года	Тонизирующий	1
		Умеренная (16-21гр.С)			Активирующий	2
		Большая (ниже 16гр.С)			Закаливающий	3
Занятия физическими упражнениями и игры на открытом воздухе	Интенсивность и температура	Лето	1,5-2 часа	2-3 раза в неделю	Активирующий	все
		зима			Закаливающий	

### Двигательный режим воспитанников МДОУ в течение недели

Форма работы	Время проведения	Группы			
		Младшая (3-4 года)	Средняя (4-5 лет)	Старшая (5-6 лет)	Подготовительная (6-7 лет)
Занятия оздоровительной физкультурой урочного типа	2 раза в неделю	25 мин*2=50 мин	30 мин*2=60 мин	30 мин*2=60 мин	35 мин*2=70 мин
Утренняя гимнастика	Утром перед завтраком, ежедневно	6 мин*5=30 мин	8 мин*5=40 мин	8 мин*5=40 мин	10 мин*5=50 мин
Музыкальные занятия с коррекцией	2 раза в неделю	20 мин*2=40 мин	25 мин*2=50 мин	30 мин*2=60 мин	35 мин*2=70 мин
Физкультминутки	Ежедневно во время занятий	2 мин*5=10 мин	2 мин*5=10 мин	2 мин*5=10 мин	4 мин*5=20 мин
Подвижные игры на прогулке	Ежедневно утром и вечером	8 мин*10=80 мин	10 мин*10=100 мин	12 мин*10=120мин	14 мин*10=140 мин
Физические упражнения на прогулке	Ежедневно утром и вечером	8 мин*10=80 мин	10мин*10=100 мин	12 мин*10=120мин	15 мин*10=150 мин
Физические упражнения после сна	Ежедневно, вторая половина дня	4 мин*5=20 мин	4 мин*5=20 мин	6 мин*5=30 мин	6 мин*5=30 мин
Корректирующая гимнастика	Ежедневно утром и вечером	5 мин*10=50 мин	7 мин*10=70 мин	8мин*10=80 мин	10 мин*10=100 мин
Спортивные игры	Элементы игр на прогулке, первая половина дня	5 мин*10=50 мин	10мин*10=100 мин	12 мин*10=120мин	15 мин*10=150 мин
Оздоровительный	Ежедневно	3 мин*5=15 мин	4 мин*5=20 мин	5 мин*5=25 мин	6 мин*5=30 мин

бег					
Плавание	1-2 раза в неделю	30 мин*2=60 мин	30 мин*2=60 мин	30 мин*2=60 мин	30 мин*2=60 мин
ЛФК	По плану оздоровления	30 мин*3=90 мин	35 мин*3=105 мин	35 мин*3=105 мин	35 мин*3=105 мин
Ритмическая гимнастика	2 раза в неделю, вторая половина дня	30 мин*3=90 мин	30 мин*2=60 мин	35 мин*2=70 мин	40 мин*2=80 мин
Активный отдых и семейный досуг	1 раз в месяц, вторая половина дня	30 мин	30 мин	40 мин	50 мин
Итого		8ч 15 мин	10ч 40 мин	15ч 20 мин	15ч 45 мин

# Система закаливающих мероприятий в течение учебного года

Первый квартал (Осень)	Второй квартал (Зима)	Третий квартал (Весна)	Четвертый квартал (Лето)
<b>Младшая группа</b>			
Постепенное обучение полосканию рта, элементам обширного умывания по мере прохождения адаптационного периода, ходьба босиком; воздушные ванны	Ходьба по солевым мокрым дорожкам ( 15-20с) во время гимнастики после сна; Обучение элементам обширного умывания; воздушные ванны	Ходьба по мокрым солевым дорожкам (до 1мин) ходьба босиком; обширное умывание после дневной гимнастики; воздушные ванны после сна и во время ежедневных физических занятий	Ходьба по мокрым солевым дорожкам (до 1мин) ходьба босиком; обширное умывание после дневной гимнастики; воздушные ванны после сна и во время ежедневных физических занятий солнечные и воздушные ванны; обливание ног на прогулке
<b>Средняя группа</b>			
Обучение элементам обширного умывания; ходьба босиком; воздушные ванны после сна и во время ежедневных физических занятий	Обширное умывание и растирание после утренней гимнастики; физкультурные занятия, ходьба по мокрым солевым дорожкам (до 1мин), ходьба босиком;	Обширное умывание и растирание после утренней гимнастики; ходьба босиком; воздушные ванны ; игры на мокрых солевых дорожках (до 4 мин) во время дневной гимнастики; обливание ног водой комнатной температуры	Обширное умывание и растирание после утренней гимнастики; ходьба босиком; воздушные ванны ; игры на мокрых солевых дорожках (до 4 мин) во время дневной гимнастики; обливание ног водой комнатной температуры; солнечные и воздушные ванны; обливание ног

**Старшая группа**

Сухое растирание после утренней гимнастики; физкультурные занятия; Ходьба босиком; Обширное умывание после дневной гимнастики; Воздушные ванны после дневного сна и ежедневных физкультурных занятий;	Обширное умывание и растирание после утренней гимнастики; физкультурные занятия; ходьба босиком; ходьба по мокрым солевым дорожкам (до 1 мин);	Обширное умывание и растирание после утренней гимнастики; ходьба босиком; Воздушные ванны; игры на мокрых солевых дорожках (до 4 мин) во время дневной гимнастики; обливание ног водой комнатной температуры	Обширное умывание и растирание после утренней гимнастики; ходьба босиком; Воздушные ванны; игры на мокрых дорожках солевых (до 4 мин) во время дневной гимнастики; обливание ног водой комнатной температуры, солнечные и воздушные ванны; обливание ног
---	---	--	--

**Подготовительная группа**

Сухое растирание после утренней гимнастики; Ходьба босиком; Воздушные ванны, Обширное умывание после дневной гимнастики;	Обширное умывание и растирание после утренней гимнастики; Воздушные ванны, Ходьба босиком; ходьба по мокрым солевым дорожкам (до 1 мин) во время дневной гимнастики; обливание стоп(в течение 1 месяца) и голеней	Обширное умывание и растирание после утренней гимнастики; Воздушные ванны, Ходьба босиком; ходьба по мокрым солевым дорожкам (до 4мин) во время дневной гимнастики; контрастное обливание ног	Обширное умывание и растирание после утренней гимнастики; Воздушные ванны, Ходьба босиком; ходьба по мокрым солевым дорожкам (до 4мин) во время дневной гимнастики; контрастное обливание ног; солнечные и воздушные ванны; обливание ног на прогулке.
---	---	---	--

## Система закаливающих мероприятий в течение дня

Мероприятия	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Прием на воздухе	С июня по август	С мая по сентябрь при благоприятных условиях		
Утренняя зарядка (обширное умывание)	С мая по сентябрь на улице, оздоровительный бег в сочетании с дыхательной гимнастикой и коррекционными упражнениями (в облегченной одежде, обуви); С октября по апрель – зале (в спортивной форме, босиком)			
Воздушно-температурный режим	В группе +20С, В спальне +18С	В группе +18С, В спальне +16-17С		
Сквозное Проветривание	2 раза до+14-16С	3 раза до+14-16С		
Одностороннее Проветривание	Постоянно открытая фрамуга с подветренной стороны			
Одежда детей В группе	Облегченная: носки, гольфы, шорты, рубашка или платье с коротким рукавом			
Сон (специальные меры закаливания)	В хорошо проветренном помещении (+16-17С) без футболок и маек			
Гимнастика после дневного сна	Ходьба и игры на мокрых солевых дорожках, сухое и влажное обтирание, обливание ног, контрастное обливание ног, контрастные дорожки(тазы), Без маек, босиком с коррекционными упражнениями и дыхательной гимнастикой по методу А.Н. Стрельниковой			
Физкультурные занятия: В зале (босиком, футболка, шорты); На улице (в облегченной одежде)	1 раз в неделю;	1 раз в неделю		
Прогулка (ежедневно проводятся физкультурные упражнения, подвижные и спортивные игры)	До – 15 градусов	До – 20 градусов		