

Система закаливающих мероприятий, осуществляемая в детском саду

Содержание	Возрастные группы			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1. Воздушно-температурный режим	от +20°C до +22°C	от +20 °C до + 22°C	от +18 °C до + 20°C	от +18 °C до + 20°C
	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). Проводится до возвращения детей за 20-30 мин. Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная до 16°C			
Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.			
Перед возвращением детей с дневной прогулки	+ 20°C	+ 20°C	+ 18 °C	+ 18 °C
Во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении			
2. Воздушные ванны:	При каждой смене белья, во время утренней гимнастики, физк. и муз. занятий	При каждой смене белья, во время утренней гимнастики, физк. и муз. занятий	При каждой смене белья, во время утренней гимнастики, физк. и муз. занятий	При каждой смене белья, во время утренней гимнастики, физк. и муз. занятий
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			
ООД по физическому развитию	Форма спортивная. 2 раза в неделю физкультурное занятие в зале при + 19 °C Одно занятие круглогодично на воздухе до - 10 °C			
Прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям. В холодное время года:			

Содержание	Возрастные группы			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
	до - 15°С	до - 1°С	С, при скорости ветра не более 15 м\с до - 20°С	
Закаливание в процессе прогулки	Закаливание солнцем в весенне-летний период начинается с 5-6 мин. до 10 мин одномоментно (40 -50 мин. суммарно), остальное время прогулка в тени деревьев.			
	при неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.			
Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры			
	+ 19°С	+19°С	+ 19°С	+ 19°С
После дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы			
3. Водные процедуры:	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры.			
Гигиенические процедуры	Ополаскивание ног после летней прогулки. Игры с водой.			