

Система закаливающих мероприятий

Система закаливания, предусматривающая разнообразные формы и методы, а так же изменения в связи со временем года, возрастом и индивидуальными особенностями здоровья детей.

Содержание	Возрастная группа			
	2-я младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
I. Элементы повседневного закаливания	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей			
1. Воздушно-температурный режим:	от +21 до +19С	от +20 до +18С	от +20 до +18С	от +20 до +18С
• одностороннее проветривание (в присутствии детей)	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей			
сквозное проветривание (в отсутствии детей):	В холодное время года проветривание проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2С			
- утром, перед приходом детей	В холодное время года проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2-3 С			
- перед возвращением детей с дневной прогулки	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной			
- во время дневного сна, вечерней прогулки	+21С	+20С	+20С	+ 20С
2. Воздушные ванны:				
• прием детей на воздухе	-15С	-15С	-15С	-15С

• утренняя гимнастика	В холодное время года проводится ежедневно, одежда облегченная			
• физкультурные занятия	+18С	+18С	+18С	+18С
прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям в холодное время года			
• свето-воздушные ванны	В неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин. В теплое время года ежедневно при температуре от +20С до +22С, после предварительной воздушной ванны в течение 10-15 мин			
• хождение босиком	В теплое время года при температуре воздуха от +20С до +22С (с использованием сенсорных дорожек на участке летом)			
• дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении			
	+ 18С	+ 18С	+ 18С	+ 18С
• физические упражнения	Ежедневно			
• после дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы			
• гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры			
II. Специальные закаливающие воздействия	Полоскание рта водой комнатной температуры			
1. Игровой самомассаж после сна		игровой массаж рук	игровой массаж рук, массаж ушей	игровой массаж рук, ушей, стоп
Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой				