

Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные подгруппы	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Элементы повседневного закаливания	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей	
1. Воздушно - температурный режим:	от +21 до +19°С	от +20 до +18°С
	обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей	
Одностороннее проветривание (в присутствии детей)	в холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2°С	
сквозное проветривание (в отсутствии детей)	в холодное время года проводится кратковременно (5-10 мин), критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, снижения на 2-3°С	
Утром, перед приходом детей	к моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной	
перед возвращением детей с дневной прогулки	+21°С	+20°С
Во время дневного сна, вечерней прогулки	в теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении	
2. Воздушные ванны:		
прием детей на воздухе	В теплый период года -18°С	
утренняя гимнастика	в холодное время года проводится ежедневно, одежда облегченная	
непосредственно –	-	+ 18°С

образовательная деятельность по физической культуре	одно занятие круглогодично на воздухе (старший возраст)		
	-		- 15°С
Прогулка	три занятия в зале, форма спортивная (младшая и средняя группы) два занятия в зале, форма спортивная (старший возраст)		
	одежда и обувь соответствует метеорологическим условиям в холодное время года		
	- 15°С		- 20°С
свето-воздушные ванны	в неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40м., в теплое время года ежедневно при температуре от +20°С до +22°С, после предварительной воздушной ванны в течение 10-15 мин.		
	ежедневно, в теплое время года при температуре воздуха от +20°С до +22°С, в холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур		
хождение босиком	обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении		
	+ 18°С		+ 18°С
дневной сон	Ежедневно		
	в помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы		
физические упражнения	умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры		
	закаливающее дыхание		закаливающее дыхание, игровой массаж рук, массаж ушей
после дневного сна	Обширное умывание прохладной водой		
	дыхание, игровой массаж рук, ушей, стоп		
гигиенические процедуры			
Игровой массаж			