

Выписка
из Образовательной программы
дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №16»

Система закаливания на теплый период года

Режимные моменты	Возрастные группы			
	Дети до 3 лет	2-ая Мл. группа	Средние группы	Старшие группы
Приём детей на участке	Световоздушные ванны (по методике В.П. Празникова, с. 105, (t не ниже +20° в тени)			
	Утренняя гимнастика на свежем воздухе			
Прогулка	-	Хождение босиком, в том числе по профилактическим дорожкам		
	Июнь			
	Воздушные ванны			
	-	Световоздушные ванны (по схеме, с.105)	Световоздушные ванны (по схеме, с.105)	Световоздушные ванны (по схеме, с.105)
	Солнечные ванны (по методике В.П. Празникова, с. 107, согласно схеме)			
	Водные процедуры (по методике В.П. Празникова, с. 120-123, 128)			
	-	Обливание ног (согласно методике, с.120)	Обливание ног (согласно методике, с.120)	Обливание ног (со снижением t на 1 градус в неделю с растиранием, с.121)
	-	-	обливание ног (с.121) t +24	обливание ног (с.121) t +24
	Июль			
	Световоздушные ванны (с.107)			
	Световоздушные ванны (согласно методике, 5 мин., с.105)		Световоздушные ванны (согласно методике, 10 мин., с.105)	
	Световоздушные ванны (согласно методике, 5 мин., с.105)		Световоздушные ванны (согласно методике, 10 мин., с.105)	
	Солнечные ванны (с.107, согласно схеме)			
	Водные процедуры (с.120, с.128)			
	-	обливание ног (согласно методике, с.120)	обливание ног (согласно методике, с.120)	обливание ног (с.120)
	-	-	обливание ног (с.121) t +24	обливание ног (с.121) t +24
	Август			
	Световоздушные ванны (с.107)			
	Световоздушные ванны (с.105)		Световоздушные ванны (с.105)	
	Световоздушные ванны (с.105)		Световоздушные ванны (с.105)	
Солнечные ванны (с. 107, согласно схеме)				
Водные процедуры				
-	обливание ног (согласно методике, с.120)	обливание ног (согласно методике, с.120)	обливание ног (с.120)	
Сон	Сон в хорошо проветренном помещении с доступом свежего воздуха			
Подъём детей	Воздушные ванны совместно с водными процедурами (с.97, с.119, с.120)			
Вечерняя прогулка	Световоздушные ванны, t не ниже +20° в тени (с.105)			