

Выписка из образовательной
программы Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад №16»

Система закаливания.

Система закаливания в теплое время года составлена на основании требований СанПиН 2.4.1.304913 (XII. Требования к организации физического воспитания, подпункты 12.5,12,6) технологии Празникова В. П. «Закаливание детей дошкольного возраста». — М.: Мед., 1988, с. 97-98, с. 119-120, с.105, с. 107, с. 121, с.123, с. 128)

Система закаливания на теплый период года

Режимные моменты	Возрастные группы			
	1-ая мл. группа	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы
Приём детей на участке	<i>Световоздушные ванны</i> (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			
	<i>Воздушные ванны</i>			
	-	Световоздушные ванны (по схеме) (с.105)	Световоздушные ванны (по схеме) (с.105)	Световоздушные ванны (по схеме) (с.105)
	<i>Солнечные ванны</i> (по методике В.П. Празникова, с. 107, (согласно схеме)			
	<i>Водные процедуры</i> (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 (стр.121)
		-	Купание в открытом бассейне (с.128) или обливание ног (с.121) t +24	Купание в открытом бассейне (с.128) или обливание ног (с.121) t +24
	Июль			
	<i>Световоздушные ванны</i> (с.107)			
		Световоздушные ванны (согласно методике) - 5мин. (с.105)	Световоздушные ванны (согласно методике) – 10 мин. (с.105)	Световоздушные (согласно схеме)-10мин. (с.105)
	<i>Солнечные ванны</i> (согласно схеме) (с.107)			

Водные процедуры (с.120, с. 128)			
-	обливание ног (согласно методике) (с.120)	обливание ног (согласно методике) (с.120)	обливание ног (с.120)
	-	Купание в открытом бассейне (с.128) или обливание ног (с.121) t +24	Купание в открытом бассейне (с.128) или 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 (согласно схеме) (с.107)			
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)		