

Система закаливающих мероприятий в течение дня

Содержание	Возрастные группы				
	2-3 г.	3-4 г.	4-5 л.	5-6 л.	6-7 л.
Оптимальный режим дня	Организация режима дня в соответствии с СанПиН				
Рациональное питание	Сбалансированное питание в соответствии с финансированием и на основании примерного десятидневного меню				

Элементы повседневного закаливания:	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей				
Воздушно –температурный режим	От +22 до + 20	От +21 до +19С	От +20 до +18С	От +20 до +18С	От +20 до +18С
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей				
Одностороннее проветривание (в присутствии детей)	В холодное время года – кратковременно – 5-20 мин Допускается снижение температуры на 1-2С				
Сквозное проветривание (в отсутствии детей):	Проводится кратковременно каждые 1,5 часа Критерием прекращения проветривания помещения является температура, сниженная на 2-3 С				
- утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной				
- перед возвращением детей с дневной прогулки	+21С	+ 21С	+20С	+20С	+20С
- во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении				
Утренняя гимнастика	В холодное время года проводится ежедневно в зале/группе, одежда облегченная				
	+ 18 С	+ 18 С	+ 18 С	+ 18С	+ 18 С
Физкультурные занятия	В помещении 2 занятия	В помещении 3 занятия	В помещении 3 занятия	В помещении 2 занятия	В помещении 2 занятия
	-	-	-	1 занятие на воздухе	1 занятие на воздухе
	Форма спортивная (шорты, футболка), носки				
Прогулка	Ежедневно, не менее 3-4 часов в день. При температуре воздуха ниже минус 15С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Одежда и обувь соответствует метеорологическим условиям в холодное время года				
	-10С	-15С	-18С	-20С	-20С
Свето - воздушные ванны	В неблагоприятных холодных условиях время сокращается на 30-40мин				
Хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20С до +22С.				
	В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур				
Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта, соответствием одежды, температуры воздуха в помещении.				
	+19С	+19С	+19С	+19С	+19С
Физические упражнения, спортивные и подвижные игры в помещении и на воздухе	10 мин.	20 мин.	25 мин.	35-40 мин.	35-40 мин.

Бодрящая гимнастика после дневного сна	Ежедневно. В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы				
	3 мин.	3 мин.	4 мин.	5 мин.	5 мин.
Гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры			Умывание прохладной водой	
Специальные закаливающие воздействия			Полоскание рта водой комнатной температуры		
	Мытье ног водой комнатной температуры (в летний период)				
Босохождение по массажным дорожкам	Ежедневно				
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. «Закаливаем малыша»/ Н.С. Соколова.- Ростов н/Д: Феникс,2015. «Правильное закаливание детей от рождения до школы»/ Н. Бурцев Ростов н/Д: Феникс,2013.					

