

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 216»

Н.В. Короткова



### Система закаливания в летний период

Содержание	Возрастные группы				
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Оптимальный режим дня	Организация режима дня в соответствии с СанПиН				
Рациональное питание	Сбалансированное питание в соответствии с финансированием и примерным десятидневным меню				
Одностороннее проветривание в присутствии детей	Постоянно, ежедневно				
Сквозное проветривание	Ежедневно в отсутствие детей				
Дневной сон при открытых фрамугах	Ежедневно				
Проведение режимных моментов на свежем воздухе	Ежедневно				
Полоскание рта и горла кипяченой водой	Ежедневно, после принятия пищи				
Принятие воздушных ванн	При температуре окружающей среды от 22-24°С до 18-20° С. Сначала проводятся местные воздушные ванны (при обнажении у ребенка рук и ног), позднее применяют общие воздушные ванны. Продолжительность воздушных ванн увеличивают постепенно, достигая 5-8 мин.				
Обширное умывание прохладной водой	Ежедневно, после прогулки				
Обливание ног	Ежедневно, после прогулки				
Босохождение по массажным дорожкам	Ежедневно, после дневного сна				

### Организация двигательной активности в теплый период

Содержание	Возрастные группы				
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика	Проводится ежедневно на свежем воздухе, одежда облегченная				
Занятия физической культурой	2 занятия в неделю на свежем воздухе макс. По 10 мин	3 занятия в неделю на свежем воздухе макс. По 15 мин	3 занятия в неделю на свежем воздухе макс. По 20 мин.	3 занятия на свежем воздухе в неделю макс. По 25 мин	3 занятия на свежем воздухе в неделю макс. По 30 мин
	Форма одежды – спортивная (шорты, футболки, носки, кроссовки)				
Прогулка	Ежедневно, не менее 3 часов в день. Одежда и обувь должна соответствовать метеорологическим условиям				
Физические упражнения, спортивные и подвижные игры в помещении и на воздухе	10 мин	20 мин	25 мин	35-40 мин	35-40 мин
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 3 мин	Ежедневно 3 мин	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно 10 мин

<sup>1</sup>Бурцев Н. Правильное закаливание детей от рождения до школы., Ростов н/Д: Феникс, 2013.