

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ
в МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 142»

Содержание	Возрастные группы			
	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	Подготовительная группа
1. Элементы повседневного закаливания	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей.			
1. Воздушно-температурный режим:	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей. Температура воздуха от +22 ⁰ С до +24 ⁰ С.			
○ одностороннее проветривание (в присутствии детей)	Ежедневно. Допускается проветривание <u>всех помещений</u> в тёплое время года. В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 минут). Допускается снижение температуры на 2-4 ⁰ С.			
○ сквозное проветривание (в отсутствии детей):	Ежедневно. В холодное время года проводится кратковременно не менее 10 минут. Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2-4 ⁰ С.			
- утром, перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.			
- перед возвращением детей с дневной прогулки	+21 ⁰ С	+21 ⁰ С	+21 ⁰ С	+21 ⁰ С
- во время дневного сна, вечерней прогулки	В тёплое время года проводится в течение всего периода, при отсутствии детей в помещении.			
2. Воздушные ванны:				
✓ приём детей на воздухе	В тёплое время года, ежедневно.			
✓ утренняя гимнастика	В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегчённая. В тёплое время года на воздухе.			
✓ занятия физической культурой	3 занятия в зале по 15 минут при температуре от +19 ⁰ С до +20 ⁰ С.	3 занятия в зале по 20 минут при температуре от +19 ⁰ С до +20 ⁰ С.	2 занятия в зале по 20-25 минут при температуре от +19 ⁰ С до +20 ⁰ С.	2 занятия в зале по 25 минут при температуре от +19 ⁰ С до +20 ⁰ С.
	-	-	1 занятие на воздухе при температуре не ниже -18 ⁰ С	1 занятие на воздухе при температуре не ниже -18 ⁰ С
✓ прогулка	Одежда и обувь соответствует метеорологическим условиям в холодное время года. Организуется 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой.			
	При температуре воздуха не ниже -15 ⁰ С и скорости ветра не более 15 м/с	При температуре воздуха не ниже -15 ⁰ С и скорости ветра не более 15 м/с	При температуре воздуха не ниже -20 ⁰ С и скорости ветра не более 15 м/с	При температуре воздуха не ниже -20 ⁰ С и скорости ветра не более 15 м/с
✓ световоздушные ванны	При температуре +18 ⁰ С до +20 ⁰ С (в помещении). При температуре +19 ⁰ С до +22 ⁰ С (на открытом воздухе) при отсутствии движения воздуха.			
	5 минут	10 минут	10 минут	10 минут
✓ хождение босиком	Ежедневно. В тёплое время года при температуре воздуха +20 ⁰ С до +22 ⁰ С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.			
✓ дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температура воздуха в помещении.			
	+19 ⁰ С до +20 ⁰ С	+19 ⁰ С до +20 ⁰ С	+19 ⁰ С до +20 ⁰ С	+19 ⁰ С до +20 ⁰ С
✓ физические упражнения	Ежедневно.			
✓ после дневного сна	В помещении температура на 2-4 ⁰ С ниже нормы.			
✓ гигиенические процедуры	Умывание, мытьё рук до локтя водой комнатной температуры.		Умывание, обтирание шеи, верхней части груди, предплечий прохладной водой.	

2. Специальные закаливающие воздействия.	Полоскание рта водой комнатной температурой.			
- игровой массаж	Закаливающее дыхание	Закаливающее дыхание, игровой массаж рук.	Закаливающее дыхание, игровой массаж рук, массаж ушей.	Закаливающее дыхание, игровой массаж рук, ушей, стоп.
Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребёнка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребёнка и его эмоциональный настрой.				