



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

д/с «Светлячок» г. Чимлянска

С.И.Василенко

Система закаливающих мероприятий в МБДОУ д/с «Светлячок» г. Чимлянска

Содержание	Возрастные группы		
	2-я младшая	средняя	старшее-подготовительная
1. Элементы повседневного закаливания Воздушно – температурный режим:	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей От +21° до +19 °C	От +20° до +18°C	От +20 ° до +18 °C
Одностороннее проветривание (в присутствии детей)	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей		
Сквозное проветривание (в отсутствии детей)	В холодное время года – кратковременно – 5-10мин Допускается снижение температуры до 1-2 °C		
Утром перед приходом детей	В холодное время года – кратковременно – 5-10мин Критерием прекращения проветривания помещения является температура, сниженная на 2-3°C		
Перед возвращением детей с дневной прогулки	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении	
Во время дневного сна	+21 °C	+20 °C	+20 °C
2. Воздушные ванны Прием детей на воздухе	Не ниже 0°C	Не ниже 0°C	Не ниже 0°C
Утренняя гимнастика	В холодное время года проводится ежедневно в группе, одежда облегченная +18 °C		
Физкультурные занятия	В теплое время года - на участке детского сада +18 °C	+18 °C	+18 °C
Прогулка	Одежда и обувь соответствует метеорологическим условиям в холодное время года -5 °C	-5 °C	-10 °C
Хождение босиком	Ежедневно в теплое время года при температуре воздуха от +20 °C и выше В холодное время года в помещении на физкультурном занятии при соблюдении нормативных температур, но не менее +18°C		
Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта, соответствие одежды; Температура воздуха в помещении не менее +18 °C		
После дневного сна	В помещении группы температура на 1-2 °C ниже нормы		
Гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры	Умывание, обтирание шеи, мытье рук до локтя водой комнатной температуры	
3. Закаливающие мероприятия	Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности.		
Водный душ	Ежедневно перед обедом в летне-оздоровительный период		
Игры с водой	Во время прогулки в летне-оздоровительный период	Во время прогулки в летне-оздоровительный период	
Дыхательная гимнастика в игровой форме	3 раза в день: на зарядке, на прогулке, после сна	3 раза в день: на зарядке, на прогулке, после сна	