***Система закаливающих мероприятий на холодный период учебного года***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование мероприятия | Возрастная группа | Периодичность проведения мероприятия |
| **Элементы закаливания в повседневной жизни** | | |
| Умывание прохладной водой | дети с 3 до 7 лет | Ежедневно |
| Прогулка | дети с 2 до 7 лет | Ежедневно |
| Физические упражнения на воздухе | дети с 3 до 7 лет | Ежедневно |
| **Специальные мероприятия** | | |
| ***Воздушные*** | | |
| Дневной сон (обнаженный торс) | дети с 5 до 7 лет | Ежедневно |
| Воздушные ванны во время гимнастики после сна | дети с 3 до 7 лет | Ежедневно |
| ***Водные*** | | |
| Полоскание полости рта водой комнатной температуры | с 4 до 7 лет | ежедневно |
| Расширенное умывание | с 4 до 7 лет | ежедневно после дневного сна |

***Технология закаливающих мероприятий в холодный период***

* 1. ***Элементы закаливания в повседневной жизни***

1. **Умывание прохладной водой** осуществляется четыре раза в день перед приемом пищи. Воспитатель регулирует температуру воды в кране, дети моют с мылом руки, умывают лицо водой.

*Медицинский отвод для детей, перенесших заболевания ОРЗ, ОРВИ, воспалительными заболеваниями дыхательных путей в течение 14 дней.*

1. **Прогулка** осуществляет в соответствие с утвержденным режимом дня. В содержание прогулки включаются организованная и двигательная деятельность детей в соответствие с двигательным режимом. *Медицинских отводов от данного мероприятия нет.*
2. **Физические упражнения на воздухе** включаются в утреннюю гимнастику и непосредственно организованную деятельность по физической культуре на улице. *Медицинских отводов от данного вида процедур нет.*
3. ***Специальные мероприятия (воздушные)***
4. **Дневной сон** Дети спят под одеялом без маек (при температуре воздуха в помещении спальни не ниже 18 градусов, ежедневно, в группах с 5 до 7 лет). *Медицинский отвод для детей, перенесших заболевания ОРЗ, ОРВИ, воспалительными заболеваниями дыхательных путей в течение 14 дней.*
5. **Гимнастика после сна** проводится в соответствие с комплексом, включающем упражнения на дыхание, профилактику плоскостопия, нарушений в развитии осанки. Дети находятся без одежды и обуви. Температура воздуха в помещении не более 18 градусов Цельсия. *Медицинский отвод для детей, перенесших заболевания ОРЗ, ОРВИ, воспалительными заболеваниями дыхательных путей в течение 7 дней.*
6. ***Специальные мероприятия (водные)***
7. **Полоскание рта водой** – для проведения процедуры используется 100 мл кипяченой воды комнатной температуры, которая разливается в индивидуальные стаканы. Под руководством воспитателя ребенок набирает в рот воды, удерживает во рту 2-3 секунды. Затем процедура повторяется. Проводится ежедневно перед сном в группах с 4 до 7 лет. *Медицинских отводов от данного вида процедур нет.*
8. **Расширенное умывание:** проводится, начиная со среднего дошкольного возраста, после дневного сна. *Медицинский отвод для детей, перенесших заболевания ОРЗ, ОРВИ, воспалительными заболеваниями дыхательных путей в течение 14 дней.*

\* Намочить водой из крана правую ладонь, провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки. Повторяется левой рукой - 4 раза.

\* Намочить ладони водой из крана, провести поглаживание шеи, начиная от седьмого шейного позвонка к подбородку – 3 раза.

\* Намочить ладонь водой из крана, совершать круговые движения по верхней части груди – 3-5 секунд.

\* Умыть лицо.

\* Вытереться насухо.

(«Методические рекомендации по закаливанию детей в дошкольных учреждениях» (утв.Минздравом СССР 16.06.1980 №11-49/6-29

***Система закаливающих мероприятий на теплый период учебного года***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование мероприятия | Технология проведения | Возрастная группа | Индивидуально-дифференцированный подход |
| **Элементы закаливания в повседневной жизни** | | | |
| Широкая односторонняя аэрация всех помещений в присутствии детей | При благоприятных метеорологических условиях | дети с 2 до 7 лет | *Медицинских отводов от данного мероприятия нет.* |
| Прогулка | Осуществляется в соответствии с режимом дня. Во время утренней прогулки (при благоприятныз условиях) проводится утренняя гимнастика. | дети с 2 до 7 лет | *Медицинских отводов от данного мероприятия нет* |
| Физические упражнения на свежем воздухе | Включаются в утреннюю гимнастику, прогулку | дети с 2 до 7 лет | *Медицинских отводов от данного мероприятия нет, осуществляется учет возраста, физической нагрузки* |
| Дневной сон | Дети спят с обнаженным торсом | дети с 3 до 7 лет | *Медицинский отвод для детей, перенесших заболевания ОРЗ, ОРВИ, воспалительными заболеваниями дыхательных путей в течение 14 дней.* |
| **Специальные мероприятия** | | | |
|  | ***Воздушные*** | | |
| Воздушные ванны во время гимнастики после сна, босохождение | Проводится в соответствии с комплексами, включающими упражнения на дыхание, профилактику плоскостопия, нарушений в развитии осанки при односторонней аэрации помещения. Дети находятся без верхней одежды и обуви. | дети с 3 до 7 лет | *Дети, перенесшие заболевания ОРЗ, ОРВИ, воспалительные заболевания дыхательных путей занимаются в обуви* |
|  | ***Водные*** | | |
| Полоскание полости рта водой комнатной температуры | Для проведения процедуры используется 100 мл кипяченой воды комнатной температуры, которая разливается в индивидуальные стаканы. Под руководством воспитателя ребенок набирает в рот воды, удерживает во рту 2-3 секунды. Затем процедура повторяется. Проводится ежедневно перед сном в группах | с 4 до 7 лет | *Медицинских отводов от данного мероприятия нет* |
| Расширенное умывание | Намочить водой из крана правую ладонь, провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки. Повторяется левой рукой - 4 раза.  \* Намочить ладони водой из крана, провести поглаживание шеи, начиная от седьмого шейного позвонка к подбородку – 3 раза.  \* Намочить ладонь водой из крана, совершать круговые движения по верхней части груди – 3-5 секунд.  \* Умыть лицо.  \* Вытереться насухо. | с 5 до 7 лет | *Медицинский отвод для детей, перенесших заболевания ОРЗ, ОРВИ, воспалительными заболеваниями дыхательных путей в течение 14 дней.* |