

**Система закаливающих мероприятий
Холодный и теплый периоды 2017-2018 учебного года**

Средство закаливания	Параметры, определяющие силу воздействия	Сила воздействия	Длительность сеанса					Периодичность	Ожидаемый эффект
			2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет		
Воздушные и солнечные процедуры									
Проветривание помещения (сквозное, угловое, односторонняя аэрация)	разница температур в помещении и на улице	малая (до 10 ⁰ С)	<p>В соответствии с действующими СанПиН</p> <p>Все помещения ежедневно и неоднократно проветриваются в отсутствие детей. Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. В помещениях групповых и спальнях обеспечено естественное сквозное или угловое проветривание. Проветривание через туалетные комнаты не допускается.</p> <p>В присутствии детей допускается широкая односторонняя аэрация всех помещений в теплое время года.</p> <p>Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Проветривание проводят в отсутствие детей и заканчивают за 30 мин. до их прихода с прогулки или занятий.</p> <p>При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2 – 4 °С.</p> <p>В помещениях спален сквозное проветривание проводят до укладывания детей спать.</p> <p>В холодное время года фрамуги, форточки закрывают за 10 минут до отхода ко сну детей; открывают во время сна с одной стороны и закрывают за 30 минут до подъема.</p>					<p>проветривание, восстановление газового состава, достижение оптимальной температуры воздуха в помещении: +20⁰С – для детей 2-4 лет + 18⁰С – для детей 4-7 лет</p>	
		умеренная (10-30 ⁰ С)							
		большая (свыше 30 ⁰ С)							
Ванны воздушные (ребенок находится без одежды или в облегченной одежде при комфортных значениях температуры и отсутствии ощутимого движения воздуха в помещении)	температура воздуха комфортная температура: от +17,5 ⁰ с до +22,5 ⁰ С	малая (выше 20 ⁰ С)	от 2-5 минут время проведения доводится до 10-15 минут, а температура от комнатной понижается до 16-15 ⁰ С	от 5 минут время проведения доводится до 10-30 минут, а температура от 17-18 ⁰ С понижается до 13-12 ⁰ С			3 раза в день после дневного сна, с 5 лет – утренняя гимнастика в проветренном помещении в облегченной одежде	мягкий закаливающий	
		умеренная (14-20 ⁰ С)							
		большая (ниже 14 ⁰ С)							
		умеренная (5-12 ⁰ С)							
		большая (12-15 ⁰ С)							
Сон при открытых	температура воздуха на	малая	3 часа	2 часа	2 часа	2 часа	2 часа	ежедневно в	общеукрепляю

окнах	улице	(выше 20 ⁰ С)		30 минут	15 минут			весенне-летне-осенний период	щий	
		умеренная (15-20 ⁰ С)							мягкий закаливающий	
		большая (ниже 15 ⁰ С)								
Прогулки в первой и второй половине дня	температура воздуха на улице Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	малая (выше 0 ⁰ С)	2 раза в день по 2 часа – 2 часа 20 минут	2 раза в день по 2 часа 10 минут – 2 часа	2 раза в день по 1 часу 50 минут – 2 часа 30 минут	2 раза в день по 1 часу 35 минут – 2 часа	2 раза в день по 1 часу 10 минут – 2 часа 30 минут	ежедневно	общеукрепляющий	
		умеренная (от 0 до -10 ⁰ С)	В соответствии с действующими СанПиН С учетом погодных условий При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.						мягкий закаливающий	
		большая (ниже -10 ⁰ С)	Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже минус 20 °С и скорости ветра более 15 м/с.						закаливающий	
Подбор одежды в соответствии с температурным режимом; в соответствии с этапом адаптации ребенка к условиям ДОУ	температура воздуха в группе, в спортивном и музыкальном залах, на улице		Индивидуально						ежедневно	общеукрепляющий
Максимальное пребывание детей на свежем воздухе	температура воздуха на улице	переменная	В соответствии с действующими СанПиН В холодный период согласно режиму прогулок В каникулярный период время прогулок увеличивается В летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе						ежедневно	общеукрепляющий
Водные процедуры										
Игры с водой	температура воды и воздуха	малая (теплая вода + теплый воздух)	до 30 мин.						ежедневно	тонизирующий
		умеренная (холодная вода + теплый воздух)	до 15 мин.							активирующий

		большая (холодная вода + холодный воздух)	5-7 мин.						закаливающий
Мытье ног пред сном	температура воды	малая (выше 30 ⁰ С)	не менее 2 мин.					ежедневно в □ осеннее- летне-осенний период	релаксирую щий
		умеренная (21-30 ⁰ С)							активирующий
		большая (ниже 20 ⁰ С)							закаливающий
Мытье рук и лица	температура воды	малая (выше 20 ⁰ С)	не менее 2 мин.					ежедневно	тонизирующий
		умеренная (15-20 ⁰ С)							активирующий
		большая (ниже 15 ⁰ С)							закаливающий
Полоскание рта и горла кипяченой водой (а также отварами лекарственных трав)	температура воды и длительность процедуры начальная температура воды 36-37 ⁰ С, каждые 3-4 дня снижается на 1-2 ⁰ С	малая (26-28 ⁰ С)	не проводится	3-7 мин.	3-5 мин.	3-5 мин.	ежедневно после каждого приема пищи; отвар трав чередуют с водой: 2 через 2 недели	активирующий	
		умеренная (22-25 ⁰ С)						закаливающий	
		большая (16-21 ⁰ С)						закаливающий	
Плавание в бассейне	температура воды и воздуха (оптимальная температура воды 28-30 ⁰ С, воздуха 32-35 ⁰ С)	малая (воздух 24- 25 ⁰ С; вода 20-22 ⁰ С)	не проводится	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.	25-30 мин.	1-2 раза в неделю	тонизирующий
		умеренная (воздух 20- 23 ⁰ С; вода 18-20 ⁰ С)							активирующий
		большая (воздух ниже 20 ⁰ С; вода ниже 18 ⁰ С)							закаливающий
Физическая активность									
Утренняя гимнастика (старшая, подготовительная гр – на улице)	интенсивность, сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями		3-5 мин.	5 мин.	5-8 мин.	10 мин.	15 мин.	ежедневно	активирующий

Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей (занятия физической культурой) в помещении, бассейне	интенсивность, сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	переменная	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	2 раза в неделю (все группы)	активирующий
Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей (занятия физической культурой) на воздухе	интенсивность, сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	переменная	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	1 раз в неделю круглогодично дети 5-7 лет; 3 раза в неделю в летний период (все группы)	закаливающий
Пальчиковая гимнастика	интенсивность	умеренная	3-5 мин.	3-5 мин.	5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	ежедневно 4-5 серий	активирующий закаливающий
Самомассаж биологически важных зон организма – ушных раковин, стоп и кистей рук	интенсивность	умеренная	5-7 мин.			не проводится		ежедневно после дневного сна в течение 1-1,5 мес. в осенне-зимний и весенний период во время эпидемий	активирующий
«Игровой самомассаж» (интерпретация и адаптированный вариант методик спец закаливания А.Уманской и К.Динейки)	интенсивность	умеренная	не проводится			5-7 мин.		-	активирующий
Гимнастика после сна	интенсивность	умеренная (18-23°C)	3-5 мин.	5 мин.	5-7 мин.	8-10 мин.	10-15 мин.	ежедневно	активирующий
Ходьба босиком в помещении (включая и ходьбу по координационным	продолжительность и температура	малая (выше 23°C)	до 15 мин.	до 15 мин.	до 20 мин.	до 25 мин.	до 30 мин.	ежедневно	тонизирующий
		умеренная (18-23°C)							активирующий
		большая							закаливающий

и массажным дорожкам, «дорожкам здоровья»)		(ниже 18 ⁰ С)							
Ходьба босиком на улице	продолжительность и температура	малая (выше 21 ⁰ С)	30 мин.	30-50 мин.	50 мин.–1 ч.	1-1,5 ч.	1,5-2 ч.	ежедневно в теплое время года	тонизирующий
		умеренная (16-21 ⁰ С)							активирующий
		большая (ниже 16 ⁰ С)							закаливающий
Подвижные игры в помещении и на улице с повышенным двигательным режимом при преобладании упражнений циклического характера (бег, прыжки, марш, пробежки, игра с мячом)	средняя интенсивность нагрузок	переменная	5 мин.	5-7 мин.	7 мин.	10 мин.	15 мин.	ежедневно в утреннее и вечернее время, во время прогулок	активирующий закаливающий
Спортивные игры и упражнения согласно сезона (кольцеброс, кегли, бадминтон, хоккей, футбол, городки, баскетбол, волейбол, катание на велосипедах, катание на самокатах, ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам)	вид спорта	переменная	до 15 мин.	до 15 мин.	до 20 мин.	до 25 мин.	до 30 мин.	2-3 раза в неделю	активирующий закаливающий