***Система закаливающих мероприятий***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Возрастные группы | | | |
| младшая | средняя | старшая | Подготовительная к школе |
| I. Элементы  повседневного закаливания | В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей | | | |
| 1. Воздушно-температурный режим | от + 21°  до + 19° | от + 20°  до + 18° | от + 20°  до + 18° | от + 20°  до + 18° |
| Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей | | | |
| - одностороннее проветривание (в присутствии детей) | В холодное время года проветривание производится кратковременно (5-10 минут).  Допускается снижение температуры на 1-2° | | | |
| - сквозное проветривание в отсутствии детей | В холодное время года проводится кратковременно  (5-10 минут). Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха,  сниженная на 2-3 ° | | | |
| - утром, перед приходом детей | К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной | | | |
| - перед возвращением детей с дневной прогулки | + 21° | + 20° | + 20° | + 20° |
| - во время дневного сна, вечерней прогулки | В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении | | | |
| 2. Воздушные ванны:  - прием детей на воздухе | - 15° | - 15° | - 18° | - 18° |
| - утренняя гимнастика | В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная | | | |
| - физкультурные занятия | + 18° | + 18° | + 18° | + 18° |
| Одно занятие круглогодично на воздухе | | | |
| - 15° | - 18° | - 19° | - 20° |
| Одно занятие в зале. Форма спортивная. | | | |
| В носках | | Босиком | |
| + 18° | + 18° | + 18° | + 18° |
| - прогулка | Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям | | | |
| - 18° | - 20° | - 20° | - 20° |
| - свето-воздушные ванны | В неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 минут.  В теплое время года ежедневно при температуре  от + 20° до + 22°С, после предварительной воздушной ванны в течение 10-15 минут. | | | |
| - дневной сон | Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды,  температуры воздуха в помещении. | | | |
| + 18° | + 18° | + 18° | + 18° |
| - физические упражнения | Ежедневно | | | |
| - после дневного сна | В помещении температура на 1-2° ниже нормы | | | |
| - гигиенические процедуры | Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры | | Умывание, обтирание шеи, предплечий прохладной водой | |
| II. Специальные закаливающие процедуры | Полоскание рта водой комнатной температуры | | | |
| Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой. | | | | |