**Система закаливающих мероприятий**

 В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы (воздух, вода, солнце) с учетом принципов:

* Индивидуальные особенности ребенка.
* Постепенность в увеличении силы и длительности воздействия закаливающего мероприятия.
* Систематичность закаливания: закаливание проводится круглый год, но виды и методика меняются в зависимости от сезона и погоды.
* Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающих процедур.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Возрастные группы** |
| **Ранний возраст** | **Младшие** | **Средняя** | **Старшая** | **Подготовит** |
| **1. Температурный режим и проветривание** |
| **Воздушно-температурный  режим** | От +220 до +180 | От +220  до +180 | От +210 до +180 | От +210 до +180 | От +210 до +180 |
| При проветривании допускается кратковременное снижение воздуха в помещении на 2-40Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды |
| **Сквозное проветривание (в отсутствие детей)** | Проводиться не менее 10 минут через каждые 1,5 часа  |
| **Проветривание утром перед приходом детей** | К моменту прихода детей температура восстанавливается до нормальной |
| **Проветривание перед возвращением детей с прогулки** | + 190 | + 190 | + 180 | + 180 | + 180 |
| **Проветривание во время дневного сна** | В теплое время года проводится в течение всего дневного сна |
| **2. Элементы повседневного закаливания** |
| **Утренний прием детей на улице** | В теплый период |
| **Утренняя гимнастика** | В теплое время года проводится на улице,в холодное время года – в зале, в группе  |
| **Физкультурные занятия в зале, группе** | + 18 |
| **Физкультурные занятия на свежем воздухе** | нет | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю |
| **Воздушные ванны** | В теплое время года проводятся ежедневно при температуре + 200 - +220  |
| **Прогулка** | Обувь и одежда соответствует метеорологическим условиям |
| До - 150 | До - 150 | До - 150 | До - 150 | До - 150 |
| **Физические упражнения, подвижные игры  на улице** | ежедневно |
| **Упражнения на дыхание, игровой самомассаж, пальчиковые игры, упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.** | Ежедневно ( в гимнастиках, физ.паузах,  физ.занятиях, в повседневной деятельности)В теплое время года проводятся на свежем воздухе. |
| **Упражне ния для профилактики переутомления** | Релаксация, элементы психогимнастики, физминутки |
| **Гигиенические процедуры** | Ежедневно в течение всего режима дня. |
| **3. Специальные закаливающие воздействия** |
| **Ходьба босиком по  дорожке здоровья** | Хождение  босиком  по дорожке здоровья (до и после сна)  |
| **Обширное умывание водой комнатной температуры.** | После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитателей. | После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитателей. | После дневного сна (лицо, руки,  шея) | После дневного сна,  занятий  физической культурой. | После дневного сна,  занятия физической культурой. |
| **Мытье ног теплой водой** | После прогулки, в теплый период года | После прогулки, в теплый период года | После прогулки, в теплый период года | После прогулки, в теплый период года | После прогулки, в теплый период года |
| **Дозированные солнечные ванны** |                                          Теплый периодВ период с 9.00-11.00 (с 3 мин. – 20 мин) |
|   |   |   |   |   |   |   |