

### Система закаливающих мероприятий на холодный и теплый периоды.

Средство закаливания	Параметры, определяющие силу воздействия	Сила воздействия	Длительность сеанса					Периодичность	Ожидаемый эффект	
			1,6-3 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 <sup>0</sup> 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>						проветривание, восстановление газового состава, достижение оптимальной температуры воздуха в помещении: +20 <sup>0</sup> С – для детей 2-4 лет + 18 <sup>0</sup> С – для детей 4-7 лет	
		умеренная (10-30 <sup>0</sup> С)								
		большая (свыше 30 <sup>0</sup> 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: от +17,5 <sup>0</sup> С до +22,5 <sup>0</sup> С	малая (выше 20 <sup>0</sup> С)	от 2-5 минут время проведения доводится до 10-15 минут, а температура от комнатной понижается до 16-15 <sup>0</sup> С	от 5 минут время проведения доводится до 10-30 минут, а температура от 17-18 <sup>0</sup> С понижается до 13-12 <sup>0</sup> С		3 раза в день после дневного сна, с 5 лет – утренняя гимнастика в проветренном помещении в облегченной одежде	мягкий закаливающий			
		умеренная (14-20 <sup>0</sup> С)								
		большая (ниже 14 <sup>0</sup> С)								
		умеренная (5-12 <sup>0</sup> С)								
		большая (12-15 <sup>0</sup> С)								

Сон при открытых окнах	температура воздуха на улице	малая (выше 20 <sup>0</sup> С)	3 часа	2 часа 30 минут	2 часа 15 минут	2 часа	2 часа	ежедневно в весенне-летне-осенний период	общеукрепляющих	
		умеренная (15-20 <sup>0</sup> С)							мягкий закаливающий	
		большая (ниже 15 <sup>0</sup> С)								
Прогулки впервой и второй половине дня	температура воздуха на улице  Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	малая (выше 0 <sup>0</sup> 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	ежедневн о	общеукрепляющих	
		умеренная (от 0 до -10 <sup>0</sup> 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. 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.						мягкий закаливающий	
		большая (ниже -10 <sup>0</sup> С)							закаливающий	
Подбор одежды в соответствии с температурным режимом; в соответствии с этапом адаптации ребенка к условиям ДОУ	температур а воздуха в группе, в спортивном и музыкальном залах, на улице		Индивидуально					ежедневно	общеукрепляющих	
Максимальное пребывание детей на свежем воздухе	температур а воздуха на улице	переменная	В соответствии с действующими СанПиН В холодный период согласно режима прогулок В каникулярный период время прогулок увеличивается В летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе					ежедневно	общеукрепляющих	
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 <sup>0</sup> С)	не менее 2 мин.					ежедневно в Зесеннее- летне- осенний период	релаксирую щий
		умеренная (21-30 <sup>0</sup> С)							активирующий
		большая (ниже 20 <sup>0</sup> С)							закаливающий
Мытье рук и лица	температура воды	малая (выше 20 <sup>0</sup> С)	не менее 2 мин.					ежедневно	тонизирующий
		умеренная (15-20 <sup>0</sup> С)							активирующий
		большая (ниже 15 <sup>0</sup> С)							закаливающий
Обширное умывание (умывание холодной водой шеи, груди, рук)	температура воды	малая (выше 20 <sup>0</sup> С)	не проводится	1,5-2 мин.	2-5 мин.	5-7 мин.	ежедневно после дневного сна	тонизирующий	
		умеренная (15-20 <sup>0</sup> С)						активирующий	
		большая (ниже 15 <sup>0</sup> С)						закаливающий	
Полоскание рта и горла кипяченой водой (а также отварами лекарственных трав)	температура воды и длительность процедуры	малая (26-28 <sup>0</sup> 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 <sup>0</sup> С)						закаливающий	
		большая (16-21 <sup>0</sup> С)						закаливающий	
Плавание в бассейне	температура воды и воздуха	малая (воздух 24-25 <sup>0</sup> С; вода 20-22 <sup>0</sup> 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 <sup>0</sup> С; вода 18-20 <sup>0</sup> С)							активирующий
		большая (воздух ниже 20 <sup>0</sup> С; вода ниже 18 <sup>0</sup> С)							закаливающий
Обливание из шланга общее	температура воды и воздуха	малая (выше 28 <sup>0</sup> С)	не проводится	1-3 мин.	3-7 мин.	7- 10 мин.	10- 15 мин.	ежедневно в летний период при теплой погоде	тонизирующий
		умеренная (22-27 <sup>0</sup> С)							активирующий
		большая (ниже 22 <sup>0</sup> С)							закаливающий
Физическая активность									
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	интенсивность, сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	умеренная (18 <sup>0</sup> С)	3-5 мин.	5 мин.	5-8 мин.	10 мин.	15 мин.	ежедневно	активирующий

[illegible]

Ходьба босиком на улице	продолжительность и температура	малая (выше 21 <sup>0</sup> 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 <sup>0</sup> С)							активирующий
		большая (ниже 16 <sup>0</sup> 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