

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель Филиала

«Основная школа с. Зелёновка»

Н.Ю. Сергунина

Приказ № 60/3 от 29 августа 2020 г.

Система закаливающих мероприятий
в группе воспитанников дошкольного возраста
Филиала МОУ СОШ им. А.В. Каляпина с. Пригородное «Основная школа с. Зелёновка»

содержание	Возрастные группы			
	3-4 лет	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Элементы повседневного закаливания	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей			
1. Воздушно-температурный режим	От +21 до +19 С	От +20 до +18С	От +20 до +18 С	От +20 до +18 С
- одностороннее проветривание (в присутствии детей)	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей			
- сквозное проветривание (в отсутствие детей)	В холодное время проветривание проводится кратковременно (5 - 10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2 С			
- утром, перед приходом детей	В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 С.			
- перед возвращением детей с дневной прогулки	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной			
- во время дневного сна, вечерней прогулки	+21С	+20С	+20 С	+20 С
2. Воздушные ванны: - приём детей на воздухе	В тёплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении			
	- 15С	- 15 С	- 18С	- 18 С

- утренняя гимнастика	В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегчённая	
- физкультурные занятия	+ 18 С	+ 18 С
	Одно занятие круглогодично на воздухе	
	- 15 С	- 19 С
	Одно занятие в зале, форма спортивная	
	В носках	босиком
	+ 18 С	+ 18 С
	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям в холодное время года	
- прогулка	- 18 С	- 22 С
	В неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.	
- свето-воздушные ванны	В тёплое время года ежедневно при температуре воздуха от + 20 до +22 С, после предварительной воздушной ванны в течение 10 – 15 мин.	
- хождение босиком	Ежедневно. В тёплое время года ежедневно при температуре воздуха от + 20 до +22 С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.	
- дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении	
	+ 18 С	+ 18 С
- физические упражнения	Ежедневно	
- после дневного сна	В помещении температура на 1 – 2 С ниже нормы	
- гигиенические процедуры	Умывание, мытьё рук до локтя водой комнатной температуры	Умывание, обтирание шеи, верхней части груди, предплечий прохладной водой
3. Игровой массаж	Закаливающее дыхание, игровой массаж рук	Закаливающее дыхание, игровой массаж рук, массаж ушей, стоп
Специальные закаливающие воздействия		
	Полоскание рта кипячёной водой комнатной температуры	

Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребёнка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребёнка и его эмоциональный настрой.