

Система закаливающих мероприятий

При организации закаливания в МБДОУ соблюдаются следующие *требования*: - учет возрастных и индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка; - создание позитивного эмоционального настроения; - проведение закаливающего воздействия на фоне теплового комфорта ребенка; - использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур; - соблюдение постепенности в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывности мероприятий закаливания (при этом вид и методика закаливания изменяются в зависимости от сезона и погоды); - воздействие природных факторов должно быть направлено на разные участки тела: различаться и чередоваться как по силе, так и длительности; - соблюдение методики выбранного вида закаливания.

Таблица закаливания на тёплый период

Возраст детей	Теплый период		
	Мероприятия	Температура	Время
Группа раннего 2-3 года	световоздушные ванны (25–30 процедур)	+20 +21	с 1 мин. + 1 мин. ежедневно, до 5
	хождение босиком	+ 22 и более	1-2 мин по коррекционным дорожкам
	солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания)	+ 20 + 25	с 1 мин. + 1 мин. ежедневно, до 5 мин.(чередовать с пребыванием в тени)
	умывание прохладной водой	+ 30 (вода)	Каждые 2 дня снижаем на 1 градус, доводя до 18 градусов
	игры с водой	+23 (воздух) + 20 (вода)	с 1 мин. + 1 мин. ежедневно, до 5 мин.(исключить намочание одежды)
	сон в проветренном помещении	+19+20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
Младшая группа 3-4 года	световоздушные ванны (25 – 30 процедур)	+20 +21	с 1 мин. + 1 мин. ежедневно, до 10 мин.
	хождение босиком	+ 22 и более	3-4 мин по коррекционным дорожкам
	солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания)	+ 20 + 25	с 1 мин. + 1 мин. ежедневно, до 8 мин..(чередовать с пребыванием в тени)
	умывание прохладной водой	+ 30 (вода)	Каждые 2 дня снижаем на 1 градус, доводя до 18 градусов
	игры с водой	+23 (воздух) + 20 (вода)	с 1 мин. + 1 мин. ежедневно, до 10 мин.(исключить намочание одежды)
	купание в бас-сейне	+24 (воздух) + 25 (вода)	с 2 мин. + 1 мин. ежедневно, до 10 мин.

	сон в проветренном помещении	+19+20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	дыхательная гимнастика	+19 +20	2-3 мин до и после сна
Средняя группа 4 – 5 лет	световоздушные ванны (25 – 30 процедур)	+20 +21	с 1 мин. + 1 мин. ежедневно, до 15 мин.
	солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания)	+ 20 + 25	с 1 мин. + 1 мин. ежедневно, до 10 мин.(чередовать с пребыванием в тени)
	хождение босиком	+ 22 и более	5-6 мин по коррекционным дорожкам
	игры с водой	+23 (воздух) + 20 (вода)	с 1 мин. + 1 мин. ежедневно, до 15 мин.(исключить намочание одежды)
	купание в бассейне	+24 (воздух) + 25 (вода)	с 2 мин. + 1 мин. ежедневно, до 15 мин.
	сон в проветренном помещении	+19+20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	дыхательная гимнастика	+17 +18	4-5 мин до и после сна
Старшая группа 5 – 6 лет	световоздушные ванны (25–30 процедур)	+20 +21	с 1 мин. + 1 мин. ежедневно, до 20 мин.
	солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания)	+ 20 + 25	с 1 мин. + 1 мин. ежедневно, до 15 мин., (чередовать с пребыванием в тени)
	+ 22 и более	6-7 мин по коррекционным дорожкам	хождение босиком
	умывание прохладной водой (вода)	+ 30	Каждые 2 дня снижаем на 1 градус, доводя до 18, расширяя зону умывания
	игры с водой	+23 (воздух) + 20 (вода)	с 1 мин. + 1 мин. ежедневно, до 20 мин(исключить намочание одежды)
	полоскание рта водой	+ 20 + 22 (вода) комфортной температуры	После чистки зубов
	купание в бассейне	+24 (воздух) + 25 (вода)	с 2 мин. + 1 мин. ежедневно, до 20 мин.
	сон в проветренном помещении	+19+20	Проветривание (в соответствии с графиком)

	дыхательная гимнастика	+16 +17	4-5 мин до и после сна
Подготовительная группа 6 – 7 лет	световоздушные ванны (30 процедур)	+20 +21	с 1 мин. + 1 мин. ежедневно, до 20 мин.
	солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания)	+ 20 + 25	с 1 мин. + 1 мин. ежедневно, до 15 мин., (чередовать с пребыванием в
	хождение босиком	+ 22 и более	6-7 мин по коррекционным дорожкам
	умывание прохладной водой	+ 30 (вода)	Каждые 2 дня снижаем на 1 градус, доводя до 18, расширяя зону умывания
	игры с водой	+23 (воздух) + 20 (вода)	с 1 мин. + 1 мин. ежедневно, до 20 мин. (исключить намочение одежды)
	полоскание рта водой	+ 20 + 22 (вода) комфортной температуры	После чистки зубов и после сна
	купание в бассейне	+24 (воздух) + 25 (вода)	с 2 мин. + 1 мин. ежедневно, до 20 мин.
	сон в проветренном помещении	+19+20	Проветривание (в соотв. с графиком)
	дых.гимнастика	+16 +17	4 - 5 мин до и после сна

Все рекомендации по закаливанию даются врачом-педиатром индивидуально для каждого ребенка. Временные противопоказания для организации закаливания: - острые заболевания, - понижение и даже остановка ребенка в весе, - повышение возбудимости, раздражительности, - жалобы на усталость, ухудшение сна, - резко негативное отношение к закаливанию.