***МКДОУ «Салам»***

 ***детский сад общеразвивающего вида***

 ***Система закаливающих мероприятий***

 ***в подготовительной группе «Буратино»***

 ***2018-2019г***

 ******

 ***Воспитатели: Хайбулаева Х.А.***

 ***Гамзатова Х.Ж.***

 ***Система закаливающих мероприятий***

 ***В качестве основных средств закаливания используются***

 ***естественные природные факторы (солнце, воздух, вода).***

 ***Учет индивидуальных особенностей 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.***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Содержание*** | ***Возрастные группы*** |
| ***2 младшая*** | ***Средняя*** | ***Старшая*** | ***Подготовительная*** |
| ***I. Элементы повседневного закаливания*** | *При проветривании допускается кратковременное снижение воздуха в помещении на 2-40* |
| *Воздушно-температурный режим* | *От +220 до +180* | *От +220 до +180* | *От +210 до +180* | *От +210 до +180* |
| *Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды* |
| **        *Сквозное проветривание(вотсутствие детей)* | *Проводиться не менее 10 минут через каждые 1,5 часа* |
| **        *Утром перед приходом детей* | *К моменту прихода детей температура восстанавливается до нормальной* |
| **        *Перед возвращением детей с прогулки* | *+ 190* | *+ 180* | *+ 180* | *+ 180* |
| **        *Во время дневного сна* | *В теплое время года проводится в течении всего дневного сна* |
| **        *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* |
| **        Оздоровительно игровой час *на прогулке* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| **        *Воздушные ванны* | *В теплое время года проводятся ежедневно при температуре + 200 - +220* |
| **        *Прогулка* | *Обувь и одежда соответствует метеорологическим условиям* |
| *До - 150* | *До - 150* | *До - 200* | *До - 200* |
| **        *Дневной сон* | *В теплое время при открытых окнах, без маек (избегая  сквозняка).* |
| **        *Физические упражнения, п /и  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.* |
| **        *Упражнения для профилактики переутомления* | *Релаксация, элементы психогимнастики , физминутки* |
| **        *Гигиенические процедуры* | *Ежедневно в течение всего режима дня.* |
| ***II. Специальные закаливающие воздействия*** | ***Полоскание рта кипяченой  водой комнатной******температуры.*** |
| ***Ходьба босиком по  дорожке здоровья*** | *Хождение  босиком  по дорожке здоровья (после сна)* |
| ***Обширное умывание водой комнатной температуры.*** | *После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитателей.* | *После дневного сна. (лицо ,рук,  шея, грудь)* | *После дневного сна,  занятий  физической культурой.* | *После дневного сна,  занятия физической культурой.* |
| ***Гимнастика после сна*** |  *Во всех группах* |
| ***Мытье ног, гигиенический душ 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* |
| ***Дозированные солнечные ванны*** |  *Теплый период**В период с 9.00-11.00 (с 3 мин. – 20 мин)* |