**Система оздоровительных мероприятий на холодный период**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст детей** | **Мероприятия** | **Температура** | **Время** |
| **Первая группа раннего возраста**  (1,6-2 года) | Прогулка | До -15 | 1,5-2 часа 2 раза в день |
| Сон в проветренном помещение | + 19 + 20 | Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком) |
| Общая воздушная ванна | +19+22 | От 1 до 10 мин. (ежедневно, до и после сна) |
| **Вторая группа раннего возраста**  (2-3 лет) | Прогулка | До -15 | 1,5-2 часа 2 раза в день |
| Сон в проветренном помещение | + 19 + 20 | Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком) |
| Общая воздушная ванна | +19+22 | От 1 до 10 мин. (ежедневно, до и после сна) |
| Бодрящая гимнастика после сна | + 19 + 20 | 2-3 мин (после сна) |
| **Младшая группа**  (3-4 года) | Прогулка | До -15 | 1,5-2 часа 2 раза в день |
| Общая воздушная ванна | +19+20 | От 5 до 10 мин. (ежедневно, до и после сна) |
| Хождение босиком по массажному коврику | +19 +20 | 2-3 мин. (до и после сна) |
| Сон в проветренном помещение | + 19 + 20 | Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком) |
| Бодрящая гимнастика после сна | + 19 + 20 | 2-3 мин (после сна) |
| **Средняя группа**  (4-5 лет) | Прогулка | До -20 | 1,5-2 часа 2 раза в день |
| Общая воздушная ванна | +17+18 | От 10 до 15 мин.  ( ежедневно, до и после сна) |
| Хождение босиком по массажному коврику | +18 +19 | 2-3 мин.  (до и после сна) |
| Сон в проветренном помещение | + 19 + 20 | Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком) |
| Бодрящая гимнастика после сна | + 17 + 18 | 4-5 мин.  ( после сна) |
| **Старшая группа**  (5-6 лет) | Прогулка | До -20 | 1,5-2 часа 2 раза в день |
| Общая воздушная ванна | +16+17 | От 15 до 20мин. (ежедневно, до и после сна) |
| Хождение босиком по массажному коврику | +16 +18 | 2-3 мин.  (до и после сна) |
| Сон в проветренном помещение | + 19 + 20 | Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком) |
| Бодрящая гимнастика после сна | + 16 + 17 | 4-5 мин (после сна) |
| **Подготовит ельная к школе группа**  (6-7 лет) | Прогулка | До -20 | 1,5-2 часа 2 раза в день |
| Общая воздушная ванна | +16+17 | От 15 до 20 мин.  ( ежедневно, до и после сна) |
| Хождение босиком по массажному коврику | +16 +18 | 2-3 мин.  (до и после сна) |
| Сон в проветренном помещение | + 19 + 20 | Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком) |
| Бодрящая гимнастика после сна | + 16+ 17 | 5-7 мин.  ( после сна) |

**Система закаливания в МБДОУ «Детский сад №20» на тёплый период**

М.Д.Маханёва «Воспитание здорового ребёнка»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст детей** | **Оздоровительные мероприятия** | **Температура** | **Время** |
| **Первая группа раннего возраста** (1,6-2 года) | Приём детей на свежем воздухе | Летний период года | |
| Сквозное проветривание в отсутствии детей | Во время I –й и II-й прогулок.  Прекращается за 30 минут до прихода детей. | |
| Одностороннее проветривание | + 20+ 22 | Допускается в присутствии детей (во время игр) в тёплое время года |
| Световоздушные ванны | + 20+ 21 | Ежедневно  Воздушные ванны в сочетании с упражнениями, подвижными играми. |
| Солнечные ванны | + 20+ 25 | Ежедневно с 10 до 12 час. и после полуденное время с 16 до 18 часов. |
| Сон в проветриваемом помещении | + 19+ 20 | Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком) |
| Гигиенические процедуры (умывание) | Умывание в течение дня прохладной водой | |
| **Вторая группа раннего возраста** (2 -3 лет) | Приём детей на свежем воздухе | Летний период года | |
| Сквозное проветривание в отсутствии детей | Во время I –й и II-й прогулок.  Прекращается за 30 минут до прихода детей. | |
| Одностороннее проветривание | + 19+ 22 | Допускается в присутствии детей (во время игр) в тёплое время года |
| Световоздушные ванны | + 20+ 21 | Ежедневно  Воздушные ванны в сочетании с упражнениями, подвижными играми. |
| Солнечные ванны | + 20+ 25 | Ежедневно с 10 до 12 час. и после полуденное время с 16 до 18 часов. |
| Игры с водой | + 23(воздух)  +20 (вода) | Ежедневно до 10 мин. |
| Сон в проветриваемом помещении | + 19+ 20 | Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком) |
| Хождение босиком | +22 и более | 1-2 мин.по массажному коврику |
| Гигиенические процедуры (умывание) | Умывание в течение дня прохладной водой | |
| **Младшая группа**  (3-4 года) | Приём детей на свежем воздухе | Летний период года | |
| Сквозное проветривание в отсутствии детей | Во время I –й и II-й прогулок.  Прекращается за 30 минут до прихода детей. | |
| Одностороннее проветривание | + 19+ 22 | Допускается в присутствии детей (во время игр) в тёплое время года |
| Световоздушные ванны | + 20 +21 | Ежедневно  Воздушные ванны в сочетании с упражнениями, подвижными играми |
| Солнечные ванны | +20 +25 | Ежедневно с 10 до 12 час. и после полуденное время с 16 до 18 часов. |
| Игры с водой | + 23(воздух)  +20 (вода) | Ежедневно до 10 мин. |
| Сон в проветриваемом помещении | + 19+ 20 | Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком) |
| Бодрящая гимнастика | +19 +20 | 2-3 мин. после сна |
| Гигиенические процедуры (умывание) | Умывание в течение дня прохладной водой | |
| **Средняя группа**  (4-5 лет) | Приём детей на свежем воздухе | Летний период года | |
| Сквозное проветривание в отсутствии детей | Во время I –й и II-й прогулок.  Прекращается за 30 минут до прихода детей. | |
| Одностороннее проветривание | + 19+ 22 | Допускается в присутствии детей (во время игр) в тёплое время года |
| Световоздушные ванны | + 20 +21 | Ежедневно  Воздушные ванны в сочетании с упражнениями, подвижными играми |
| Солнечные ванны | +20 +25 | Ежедневно с 10 до 12 час. и после полуденное время с 16 до 18 часов. |
| Игры с водой | + 23(воздух)  +20 (вода) | Ежедневно до 15 мин. |
| Сон в проветриваемом помещении | + 19+ 20 | Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком) |
| Бодрящая гимнастика | +17 +18 | 4-5 мин. после сна |
| Гигиенические процедуры (умывание) | Умывание в течение дня прохладной водой | |
| **Старшая группа**  (5 -6 лет) | Приём детей на свежем воздухе | Летний период года | |
| Сквозное проветривание в отсутствии детей | Во время I –й и II-й прогулок.  Прекращается за 30 минут до прихода детей. | |
| Одностороннее проветривание | + 17+ 20 | Допускается в присутствии детей (во время игр) в тёплое время года |
| Световоздушные ванны | + 20 +21 | Ежедневно  Воздушные ванны в сочетании с упражнениями, подвижными играми |
| Солнечные ванны | +20 +25 | Ежедневно с 10 до 12 час. и после полуденное время с 16 до 18 часов. |
| Игры с водой | + 23(воздух)  +20 (вода) | Ежедневно до 20 мин. |
| Сон в проветриваемом помещении | + 19+ 20 | Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком) |
| Бодрящая гимнастика | +16 +17 | 4-5 мин. после сна |
| Гигиенические процедуры (умывание) | Умывание в течение дня прохладной водой | |
| **Подготовит ельная к школе группа**  (6 -7 лет) | Приём детей на свежем воздухе | Летний период года | |
| Сквозное проветривание в отсутствии детей | Во время I –й и II-й прогулок.  Прекращается за 30 минут до прихода детей. | |
| Одностороннее проветривание | + 17+ 20 | Допускается в присутствии детей (во время игр) в тёплое время года |
| Световоздушные ванны | + 20 +21 | Ежедневно  Воздушные ванны в сочетании с упражнениями, подвижными играми |
| Солнечные ванны | +20 +25 | Ежедневно с 10 до 12 час. и после полуденное время с 16 до 18 часов. |
| Игры с водой | + 23(воздух)  +20 (вода) | Ежедневно до 20 мин. |
| Сон в проветриваемом помещении | + 19+ 20 | Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком) |
| Бодрящая гимнастика | +16 +17 | 5 -6 мин. после сна |
| Гигиенические процедуры (умывание) | Умывание в течение дня прохладной водой | |