План мероприятий по закаливанию детей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** |  **Закаливающие мероприятия** |  **Сроки**  |
| Ранний возраст1-3 лет | -прогулка утренняя и вечерняя; | В течение года |
| -умывание лица и рук до локтей температура воды + 18; | В течение года |
| - солнечные ванны; | В течение года |
| - воздушные ванны после сна в сочетании с коррегирующей гимнастикой; | В течение года |
| - контрастное обливание ног перед сном (температура воды +37+26+37) | Май, июнь, июль, август |
| - прием на воздухе до 0 градусов | В течение года |
| - сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 15-20 минут до прихода детей до +16 градусов с утренней и вечерней прогулок; | В течение года |
| - воздушно-температурный режим +18-19 градусов; | В течение года |
| - одностороннее проветривание, допускается колебание температуры воздуха в присутствии детей +22-20 градусов; | В течение года |
| - полоскание рта после еды водой комнатной температуры; | В течение года |
| - хождение по ребристой, солевой и сухой дорожке после сна; | В течение года |
| - кислородный коктейль и соки, фрукты, салаты; | В течение года |
| -утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия; | В течение года |
| Вторая младшая группа 3-4 года | - прогулка утренняя и вечерняя; | В течение года |
| - умывание лица и рук до локтей температура воды + 16; | В течение года |
| - воздушные ванны после сна в сочетании с коррегирующей гимнастикой; | В течение года |
| - солнечные ванны; | В течение года |
| - контрастное обливание ног перед сном (температура воды +37+26+37) | В течение года |
| - умывание лица, шеи и рук до локтей температура воды + 16; | Май, июнь, июль, август |
| - общее обливание после утренней прогулки | Май, июнь, июль, август |
| - прием на воздухе до – 11 градусов | В течение года |
| - сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 15-20 минут до прихода детей до +16 градусов с утренней и вечерней прогулок; | В течение года |
| - воздушно-температурный режим +18 градусов; | В течение года |
| - одностороннее проветривание, допускается колебание температуры воздуха в присутствии детей +22-19 градусов; | В течение года |
| - полоскание рта после еды водой комнатной температуры; | В течение года |
|  | - хождение по ребристой, солевой и сухой дорожке после сна; | В течение года |
| - кислородный коктейль и соки, фрукты, салаты; | В течение года  |
| -утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия; | В течение года |
| Средняя группа 4-5 лет | - умывание лица, шеи и рук до локтей температура воды + 16; | Сентябрь, май, июнь, июль, август |
| - общее обливание после утренней прогулки | Май, июнь, июль, август |
| - контрастное обливание ног перед сном (температура воды +37+26+37) | В течение года |
| - солнечные ванны; | В течение года |
| - прогулка утренняя и вечерняя; | В течение года |
| - воздушные ванны после сна в сочетании с коррегирующей гимнастикой; | В течение года |
| - умывание лица и рук до локтей температура воды + 16; | В течение года |
| - прием на воздухе до -11 градусов | В течение года |
| - сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 15-20 минут до прихода детей до +16 градусов с утренней и вечерней прогулок; | В течение года |
| - воздушно-температурный режим +18 градусов; | В течение года |
| - одностороннее проветривание, допускается колебание температуры воздуха в присутствии детей +22- 19 градусов; | В течение года |
| - полоскание рта после еды водой комнатной температуры; | В течение года |
| - хождение по ребристой, солевой и сухой дорожке после сна; | В течение года |
| - кислородный коктейль и соки, фрукты, салаты; | В течение года |
| -утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия; | В течение года |
| Старшая группа5-6 лет | - умывание лица, шеи и рук до локтей температура воды + 16; | В течение года |
| - умывание лица и рук до локтей температура воды + 16; | В течение года |
| - прогулка утренняя и вечерняя; | В течение года |
| - воздушные ванны после сна в сочетании с коррегирующей гимнастикой; | В течение года |
| - контрастное обливание ног перед сном (температура воды +37+26+37) | В течение года |
| - солнечные ванны; | В течение года |
| - общее обливание после утренней прогулки; | В течение года |
| - прием на воздухе до -13 градусов; | В течение года |
| - сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 15-20 минут до прихода детей до +16 градусов с утренней и вечерней прогулок; | В течение года |
| - воздушно-температурный режим +18 градусов; | В течение года |
|  | - одностороннее проветривание, допускается колебание температуры воздуха в присутствии детей +20-17 градусов; | В течение года |
| - полоскание рта после еды водой комнатной температуры; | В течение года |
| - хождение по ребристой, солевой и сухой дорожке после сна; | В течение года |
| - кислородный коктейль и соки, фрукты, салаты; | В течение года |
| -утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия; | В течение года |
| Подготовительная группа 6-7 лет | - умывание лица, шеи и рук до локтей температура воды + 16; | В течение года |
| - умывание лица и рук до локтей температура воды + 16; | В течение года |
| - прогулка утренняя и вечерняя; | В течение года |
| - воздушные ванны после сна в сочетании с коррегирующей гимнастикой; | В течение года |
| - контрастное обливание ног перед сном (температура воды +37+26+37) | В течение года |
| - солнечные ванны; | В течение года |
| - общее обливание после утренней прогулки | В течение года |
| - прием на воздухе до -15 градусов | В течение года |
| - сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 15-20 минут до прихода детей до +16 градусов с утренней и вечерней прогулок; | В течение года |
| - воздушно-температурный режим +18 градусов; | В течение года |
| - одностороннее проветривание, допускается колебание температуры воздуха в присутствии детей +20-17градусов; | В течение года |
| - полоскание рта после еды водой комнатной температуры; | В течение года |
| - хождение по ребристой, солевой и сухой дорожке после сна; | В течение года |
| - кислородный коктейль и соки, фрукты, салаты; | В течение года |
| -утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия; | В течение года |

*Воспитатель физической культуры Касаткина Т.А.*