

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 21»**

**Система закаливающих мероприятий с воспитанниками  
1. Система закаливания в учреждении на холодный период года**

Возраст детей	Мероприятия	Температура	Время
<b>Вторая группа раннего возраста</b> (2-3 года)	Прогулка	До -15	1,5-2 часа 2 раза в день
	Общая воздушная ванна	+19+22	от 1 до 10 мин. Ежедневно, до и после сна
	Сон в проветренном помещении	+ 19 + 20	широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Бодрящая гимнастика после сна	+ 19 + 20	2-3 мин. / после сна /
<b>Младшая группа</b> (3-4 года)	Прогулка	До -15	1,5-2 часа 2 раза в день
	Общая воздушная ванна	+19+22	от 10 до 15 мин. Ежедневно /до и после сна/
	Сон в проветренном помещении	+ 19 + 20	широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Бодрящая гимнастика после сна	+ 19 + 20	2-3 мин. / после сна /
<b>Средняя группа</b> (4-5 лет)	Прогулка	До -20	1,5-2 часа 2 раза в день
	Общая воздушная ванна	+17+18	от 1 до 10 мин. Ежедневно / до и после сна /
	Сон в проветренном помещении	+18 +19	широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Бодрящая гимнастика после сна	+ 17 + 18	2-3 мин. / после сна /
<b>Старшая группа</b> (5-6 лет)	Прогулка	До -20	1,5-2 часа 2 раза в день
	Общая воздушная ванна	+16+17	от 1 до 10 мин. Ежедневно /до и после сна/
	Сон в проветренном помещении	+16 +18	широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Бодрящая гимнастика после сна	+ 16 + 17	2-3 мин. / после сна /
<b>Подготовительная к школе группа</b> (6-7 лет)	Прогулка	До -20	1,5-2 часа 2 раза в день
	Общая воздушная ванна	+16+17	от 1 до 10 мин. Ежедневно /до и после сна/
	Сон в проветренном помещении	+16 +18	широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Бодрящая гимнастика после сна	+ 16 + 17	2-3 мин. / после сна /

**Система закаливания в учреждении на теплый период года**

Возраст детей	Мероприятия	Температура	Время
<b>Вторая группа раннего возраста</b> (2-3 года)	Световоздушные ванны (25 – 30 процедур)	+20 +21	от 1 мин. + 1 мин ежедневно, до 5 минут
	Световоздушные ванны на открытом воздухе являются более сильным раздражителем, т.к. помимо воздействия воздухом, включают действие солнечной радиации и атмосферной ионизации. Детям со 2, 3 группой здоровья световоздушные ванны проводят щадящим способом в виде спокойной игры в панаме, в трусах и обуви.		
	Солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания)	+ 20 + 25	от 1 мин. + 1 мин ежедневно, до 5 минут (чередовать с пребыванием в тени)
	Солнечные ванны проводятся с 10 до 12 часов во время спокойной игры детей под прямыми солнечными лучами и в послеполуденное время с 16 до 18 часов. Детям со 2 и 3 группой здоровья солнечные ванны необходимо принимать с 2 – 3 мин., увеличивая каждые 2-3 дня до 20 – 30 минут в зависимости от возраста ребенка, состояния здоровья, с частичным обнажением тела.		
	Хождение босиком	+ 22 и более	1- 2 минуты по массажным

			коврикам
	Игры с водой	+23 –воздух; +20 - вода	от 1 мин. + 1 мин ежедневно, до 5 минут
	Исключить намокание одежды		
	Сон в проветренном помещении	+19 - +20	широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Бодрящая гимнастика после сна	+ 19 + 20	2-3 мин. / после сна /
<b>Младшая группа</b> (3-4 года)	Световоздушные ванны (25 – 30 процедур)	+20 +21	от 1 мин. + 1 мин ежедневно, до 10 минут
	Световоздушные ванны на открытом воздухе являются более сильным раздражителем, т.к. помимо воздействия воздухом, включают действие солнечной радиации и атмосферной ионизации. Детям со 2, 3 группой здоровья световоздушные ванны проводят щадящим способом в виде спокойной игры в панаме, в трусах и обуви.		
	Солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания)	+ 20 + 25	от 1 мин. + 1 мин ежедневно, до 8 минут (чередовать с пребыванием в тени)
	Солнечные ванны проводятся с 10 до 12 часов во время спокойной игры детей под прямыми солнечными лучами и в послеполуденное время с 16 до 18 часов. Детям со 2 и 3 группой здоровья солнечные ванны необходимо принимать с 2 – 3 мин., увеличивая каждые 2-3 дня до 20 – 30 минут в зависимости от возраста ребенка, состояния здоровья, с частичным обнажением тела.		
	Хождение босиком	+ 22 и более	3 – 4 минуты по массажным коврикам
	Игры с водой	+23 –воздух; +20 - вода	от 1 мин. + 1 мин ежедневно, до 10 минут
	Сон в проветренном помещении	+ 19 + 20	широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Бодрящая гимнастика после сна	+ 19 + 20	2-3 мин. / после сна /
<b>Средняя группа</b> (4-5 лет)	Световоздушные ванны (25 – 30 процедур)	+20 +21	от 1 мин. + 1 мин ежедневно, до 15 минут
	Световоздушные ванны на открытом воздухе являются более сильным раздражителем, т.к. помимо воздействия воздухом, включают действие солнечной радиации и атмосферной ионизации. Детям со 2, 3 группой здоровья световоздушные ванны проводят щадящим способом в виде спокойной игры в панаме, в трусах и обуви.		
	Солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания)	+ 20 + 25	от 1 мин. + 1 мин ежедневно, до 10 минут (чередовать с пребыванием в тени)
	Солнечные ванны проводятся с 10 до 12 часов во время спокойной игры детей под прямыми солнечными лучами и в послеполуденное время с 16 до 18 часов. Детям со 2 и 3 группой здоровья солнечные ванны необходимо принимать с 2 – 3 мин., увеличивая каждые 2-3 дня до 20 – 30 минут в зависимости от возраста ребенка, состояния здоровья, с частичным обнажением тела.		
	Хождение босиком	+ 22 и более	5- 6 минут по массажным коврикам
	Игры с водой	+23 –воздух; +20 - вода	от 1 мин. + 1 мин ежедневно, до 15 минут
	Сон в проветренном помещении	+18 +19	широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Бодрящая гимнастика после сна	+ 17 + 18	3 – 4 мин./ после сна /
<b>Старшая группа</b> (5-6 лет)	Световоздушные ванны (25 – 30 процедур)	+20 +21	от 1 мин. + 1 мин ежедневно, до 20 минут
	Световоздушные ванны на открытом воздухе являются более сильным раздражителем, т.к. помимо воздействия воздухом, включают действие солнечной радиации и атмосферной ионизации. Детям со 2, 3 группой здоровья световоздушные ванны проводят щадящим способом в виде спокойной игры в панаме, в трусах и обуви.		
	Солнечные ванны (после освоения	+ 20 + 25	от 1 мин. + 1 мин ежедневно, до 15

	световоздушного закаливания)		минут (чередовать с пребыванием в тени)
	Солнечные ванны проводятся с 10 до 12 часов во время спокойной игры детей под прямыми солнечными лучами и в послеполуденное время с 16 до 18 часов. Детям со 2 и 3 группой здоровья солнечные ванны необходимо принимать с 2 – 3 мин., увеличивая каждые 2-3 дня до 20 – 30 минут в зависимости от возраста ребенка, состояния здоровья, с частичным обнажением тела.		
	Хожение босиком	+ 22 и более	6-7 минут по массажным коврикам
	Игры с водой	+23 –воздух; +20 - вода	от 1 мин. + 1 мин ежедневно, до 20 минут
	Сон в проветренном помещении	+16 +18	широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Бодрящая гимнастика после сна	+ 16 + 17	4 – 5 мин. / после сна /
<b>Подготовительная к школе группа</b> (6-7 лет)	Световоздушные ванны (25 – 30 процедур)	+20 +21	от 1 мин. + 1 мин ежедневно, до 20 минут
	Световоздушные ванны на открытом воздухе являются более сильным раздражителем, т.к. помимо воздействия воздухом, включают действие солнечной радиации и атмосферной ионизации. Детям со 2, 3 группой здоровья световоздушные ванны проводят щадящим способом в виде спокойной игры в панаме, в трусах и обуви.		
	Солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания)	+ 20 + 25	от 1 мин. + 1 мин ежедневно, до 15 минут (чередовать с пребыванием в тени)
	Солнечные ванны проводятся с 10 до 12 часов во время спокойной игры детей под прямыми солнечными лучами и в послеполуденное время с 16 до 18 часов. Детям со 2 и 3 группой здоровья солнечные ванны необходимо принимать с 2 – 3 мин., увеличивая каждые 2-3 дня до 20 – 30 минут в зависимости от возраста ребенка, состояния здоровья, с частичным обнажением тела.		
	Хожение босиком	+ 22 и более	6 -7 минут по массажным коврикам
	Игры с водой	+23 –воздух; +20 - вода	от 1 мин. + 1 мин ежедневно, до 20 минут
	Сон в проветренном помещении	+16 +18	широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Бодрящая гимнастика после сна	+ 16 + 17	5-6 мин. / после сна /