

## Система закаливающих мероприятий с воспитанниками МБДОУ «Детский сад №10»

Система закаливания в холодное и теплое время года составлена на основании требований СанПиН 2.4.1.304913 (ХП. Требования к организации физического воспитания, подпункты 12.5,12,6) и На основе Методических рекомендаций по закаливанию детей в дошкольных учреждениях (утв. Главным управлением лечебно-профилактической помощи детям и материалам Минздрава СССР 16 июня 1980г. №11-18/6-29) Ст.н.с.; канд. медицинских наук Юрко Г.П., мл.н.с. Иванова О.Г.

Система закаливания разработана на холодный и теплый период, в соответствии с рекомендациями (пособием) *С.Н.Агаджановой «Закаливание организма дошкольника. Советы врача»,Издательство «Детство-Пресс»*

### 1.Система закаливания в учреждении на холодный период года

| Возраст детей   | Мероприятия                           | Температура        | Время  |
|---|---------------------------------------|--------------------|--|
| <b>Первая группа раннего возраста</b><br>(1,6-2 года) | Прогулка                              | До -15             | 1,5-2 часа 2 раза в день                                 |
|   | Сон в проветренном помещении          | + 19 + 20          | Широкая аэрация помещения<br>(в соответствии с графиком) |
|   | Общая воздушная ванна                 | +19+22             | От 1 до 10 мин.<br>Ежедневно, до и после сна             |
| <b>Вторая группа раннего возраста</b><br>(2-3 года)   | Прогулка                              | До -15             | 1,5-2 часа 2 раза в день                                 |
|   | Общая воздушная ванна                 | +19+22             | От 1 до 10 мин.<br>Ежедневно, до и после сна             |
|   | Хожение босиком по массажному коврику | +19 +22            | 1-2 мин.<br>(до и после сна)                             |
|   | Сон в проветренном помещении          | + 19 + 20          | Широкая аэрация помещения<br>(в соответствии с графиком) |
|   | Бодрящая гимнастика после сна         | + 19 + 20          | 2-3 мин.<br>( после сна)                                 |
| <b>Младшая группа</b><br>(3-4 года)                   | Прогулка                              | До -15             | 1,5-2 часа 2 раза в день                                 |
|   | Общая воздушная ванна                 | +19+20             | От 5 до 10 мин.<br>(ежедневно, до и после сна)           |
|   | Хожение босиком по массажному коврику | +19 +20            | 2-3 мин. (до и после сна)                                |
|   | Сон в проветренном помещении          | + 19 + 20          | Широкая аэрация помещения<br>(в соответствии с графиком) |
|   | Бодрящая гимнастика после сна         | + 19 + 20          | 2-3 мин<br>(после сна)                                   |
| <b>Средняя группа</b><br>(4-5 лет)                    | Прогулка                              | До -20             | 1,5-2 часа 2 раза в день                                 |
|   | Общая воздушная ванна                 | +17+18             | От 10 до 15 мин.<br>( ежедневно, до и после сна)         |
|   | Хожение босиком по массажному коврику | +18 +19            | 2-3 мин.<br>(до и после сна)                             |
|   | Сон в проветренном помещении          | + 19 + 20          | Широкая аэрация помещения<br>(в соответствии с графиком) |
|   | Бодрящая гимнастика после сна         | + 17 + 18          | 4-5 мин.<br>( после сна)                                 |
|   | Полоскание рта                        | Не ниже +20<br>+22 | После сна  |
| <b>Старшая группа</b><br>(5-6 лет)                    | Прогулка                              | До -20             | 1,5-2 часа 2 раза в день                                 |
|   | Общая воздушная ванна                 | +16+17             | От 15 до 20мин.<br>(ежедневно, до и после сна)           |
|   | Хожение босиком по массажному коврику | +16 +18            | 2-3 мин.<br>(до и после сна)                             |

|  |                                       |           |   |
|--|---------------------------------------|-----------|---|
|  | Полоскание рта                        | + 20 +22  | После сна   |
|  | Сон в проветренном помещении          | + 19 + 20 | Широкая аэрация помещения<br>( в соответствии с графиком) |
|  | Бодрящая гимнастика после сна         | + 16 + 17 | 4-5 мин<br>(после сна)                                    |
| <b>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</b> | Прогулка                              | До -20    | 1,5-2 часа 2 раза в день                                  |
|  | Общая воздушная ванна                 | +16+17    | От 1 5 до 20 мин.<br>( ежедневно, до и после сна)         |
|  | Хожение босиком по массажному коврику | +16 +18   | 2-3 мин.<br>(до и после сна)                              |
|  | Полоскание рта                        | + 20 +22  | После сна   |
|  | Сон в проветренном помещении          | + 19 + 20 | Широкая аэрация помещения<br>( в соответствии с графиком) |
|  | Бодрящая гимнастика после сна         | + 16+ 17  | 5-7 мин.<br>( после сна)                                  |

## 2. Система закаливания в учреждении на теплый период года

| Возраст детей   | Мероприятия  | Температура | Время/ примечания  |
|---|--|-------------|--|
| <b>Первая группа раннего возраста (1г.6 мес. -2 года)</b> | Световоздушные ванны (25-30 процедур)                        | + 20 +21    | с 1 мин.+1 мин. ежедневно,до 5 мин.  |
|   |  |             | 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     | с1 мин.+ 1 мин. ежедневно,до 5 мин.,<br>(чередоватьс пребыванием в тени)<br>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, 3 группой здоровья солнечные ванны начинают 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 или заменяют на световоздушные. |
|   | Сон в проветриваемом помещении                               | + 19 + 20   | Широкая аэрация помещения<br>(в соответствии с графиком)   |
| <b>Вторая группа раннего возраста (2-3 года)</b>          | Световоздушные ванны (25-30 процедур)                        | + 20 +21    | с 1 мин.+1 мин. ежедневно,до 5 мин.  |
|   |  |             | Световоздушные ванны на открытом воздухе являются более сильным раздражителем, т.к помимо воздействия воздухом, включают действие солнечной радиации и атмосферной ионизации.<br>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     | с1 мин.+ 1 мин. ежедневно,до 5 мин.,<br>(чередоватьс пребыванием в тени)   |

|                                   |  |   |  |
|-----------------------------------|--|---|--|
|                                   | световоздушного закаливания)                                 |   | Солнечные ванны проводятся с 10 до 12 часов во время спокойной игры детей под прямыми солнечными лучами и в послеобеденное время с 16 до 18 часов. Детям со 2, 3 группой здоровья солнечные ванны начинают 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 или заменяют на световоздушные.   |
|                                   | Хожение босиком  | +22 и более   | 1-2 мин. по массажному коврику   |
|                                   | Игры с водой   | + 23(воздух)<br>+20 (вода)                            | с 1 мин.+ 1 мин. ежедневно, до 5 мин. Исключить намочание одежды   |
|                                   | Сон в проветриваемом помещении                               | + 19 + 20   | Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)  |
| <b>Младшая группа</b><br>3-4 года | Световоздушные ванны (25-30 процедур)                        | + 20 +21  | с 1 мин.+1 мин. ежедневно, до 10 мин   |
|                                   |  |   | 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   | с 1 мин.+ 1 мин. ежедневно, до 8 мин., (чередовать с пребыванием в тени)   |
|                                   |  |   | Солнечные ванны проводятся с 10 до 12 часов во время спокойной игры детей под прямыми солнечными лучами и в после полуденное время с 16 до 18 часов. Детям со 2, 3 группой здоровья солнечные ванны начинают 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 или заменяют на световоздушные. |
|                                   | Хожение босиком  | +22 и более   | 3-4 мин.<br>по массажному коврику  |
|                                   | Игры с водой   | + 23(воздух)<br>+20 (вода)                            | с 1 мин.+ 1 мин. ежедневно до 10 мин.<br>Исключить намочание одежды  |
|                                   | Бодрящая гимнастика после сна                                | +19 +20   | 2-3 мин. после сна   |
| Сон в проветриваемом помещении    | + 19 + 20  | Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком) |  |
| <b>Средняя</b>                    | Световоздушные   | + 20 +21  | с 1 мин.+1 мин. ежедневно, до 15 мин   |

|                                    |   |  |  |
|------------------------------------|---|--|--|
| <b>группа</b><br>(4-5 лет)         | ванны<br>(25-30 процедур)                                       |  | 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<br>(после освоения световоздушного закаливания) | +20 +25  | с 1 мин.+ 1 мин. ежедневно, до 10 мин.,<br>(чередовать с пребыванием в тени)   |
|                                    |   |  | Солнечные ванны проводятся с 10 до 12 часов во время спокойной игры детей под прямыми солнечными лучами и в после полуденное время с 16 до 18 часов. Детям со 2, 3 группой здоровья солнечные ванны начинают 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 или заменяют на световоздушные. |
|                                    | Хождение босиком  | +22 и более  | 5-6 мин. по массажному коврику   |
|                                    | Полоскание рта  | Не ниже<br>+20 +22   | После сна  |
|                                    | Игры с водой  | + 23<br>(воздух)<br>+20 (вода)   | с 1 мин.+ 1 мин. ежедневно<br>до 15 мин Исключить намокание одежды   |
|                                    | Бодрящая гимнастика после сна                                   | +17 +18  | 4-5 мин. после сна   |
| Сон в проветриваемом помещении     | + 19 + 20   | Широкая аэрация помещения<br>(в соответствии с графиком)                     |  |
| <b>Старшая группа</b><br>(5-6 лет) | Световоздушные ванны<br>(25-30 процедур)                        | + 20 +21   | с 1 мин.+1 мин. ежедневно, до 20 мин.  |
|                                    |   |  | 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<br>(после освоения | +20 +25   | С 1 мин.+ 1 мин. ежедневно, до 15 мин.,<br>(чередовать с пребыванием в тени) |  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | световоздушного закаливания)                                 |   | Солнечные ванны проводятся с 10 до 12 часов во время спокойной игры детей под прямыми солнечными лучами и в после полуденное время с 16 до 18 часов. Детям со 2, 3 группой здоровья солнечные ванны начинают 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 или заменяют на световоздушные. |
|  | Хожение босиком  | +22 и более   | 6-7 мин. по массажному коврику   |
|  | Полоскание рта   | Не ниже +20 +22   | После сна  |
|  | Игры с водой   | + 23 (воздух)<br>+20 (вода)                                       | с 1 мин.+ 1 мин. ежедневно до 20 мин .Исключить намокание одежды   |
|  | Бодрящая гимнастика после сна                                | +16 +17   | 4-5 мин.после сна  |
|  | Сон в проветриваемом помещении                               | + 19 + 20   | Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)  |
| <b>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</b> | Световоздушные ванны (30 процедур)                           | + 20 +21  | с 1 мин.+1 мин. ежедневно, до 20 мин   |
|  |  |   | 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   | с 1 мин.+ 1 мин. ежедневно, до 15 мин., (чередоватьс пребыванием в тени)   |
|  |  |   | Солнечные ванны проводятся с 10 до 12 часов во время спокойной игры детей под прямыми солнечными лучами и в после полуденное время с 16 до 18 часов. Детям со 2, 3 группой здоровья солнечные ванны начинают 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 или заменяют на световоздушные. |
|  | Хожение босиком  | +22 и более   | 6-7 мин. по массажному коврику   |
|  | Полоскание рта   | Не ниже +20 +22   | После сна  |
| Игры с водой                                     | + 23 (воздух)<br>+20 (вода)                                  | с 1 мин.+ 1 мин. ежедневно до 20 мин . Исключить намокание одежды |  |

|  |                                |           |   |
|--|--------------------------------|-----------|---|
|  | Бодрящая гимнастика после сна  | +16 +17   | 5-6 мин.после сна                                     |
|  | Сон в проветриваемом помещении | + 19 + 20 | Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком) |