

A decorative border composed of small blue bird silhouettes, arranged in a rectangular frame around the central text.

Закаливающие мероприятия

Закаливание один из наиболее эффективных методов повышения сопротивления организма резким колебаниям температуры воздуха и простудным заболеваниям, обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития ребенка.

Цель закаливания:

- укрепление здоровья детей
- развитие выносливости организма при изменении факторов внешней среды
- повышение сопротивляемости организма

Условия закаливания:

- учет индивидуальных особенностей при выборе методов
- комплексное использование всех факторов и процедур
- постепенное увеличение силы воздействия природы и факторов
- систематическое закаливание круглый год
- спокойное, радостное настроение во время процедур и тепловой комфорт организма детей.

№	Мероприятия	Группы	Время проведения
1	Соблюдение температурного режима	Все группы	В течение дня
2	Пребывание детей в облегченной одежде	Все группы	В течение дня
3	Сквозное проветривание в отсутствии детей	Все группы	3 раза в день, в отсутствии детей, утром, до прихода детей, во время дневной и вечерней прогулки
4	Прогулка на свежем воздухе	Все группы	Ежедневно, 2 раза в день
5	Мытье рук прохладной водой	Все группы	Ежедневно, после прогулки
6	Мытье рук холодной водой до локтей	Со средней группы	Ежедневно, после сна.
7	Закаливание воздушным потоком «Апшерон»	Со 2 младшей группы	Ежедневно, после обеда
8	Полоскание рта после еды прохладной водой	Со 2 младшей группы	Ежедневно, после обеда
9	Полоскание рта	Со 2 младшей	2 раза в год, осенью и весной,

	морской водой	группы	ежедневно после обеда
10	Дневной сон без маек	Со средней группы	Ежедневно
11	Контрастное обливание стоп	Все группы	Ежедневно, после сна
12	Босохождение, дорожки здоровья	Все группы	Ежедневно, до и после сна
13	Занятия в бассейне	Со 2 младшей группы	1-2 раза в неделю

Схема закаливания в первой младшей группе

№	Мероприятия	Рекомендации	Время проведения
1	Соблюдение температурного режима	Температура воздуха в группе должна быть: - до 3-х лет: 22°С до – 24°С;	В течение дня
2	Пребывание детей в облегченной одежде	Одежду и обувь должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов; Облегченная одежда – футболка, шорты, носочки; платье, носочки, гольфы.	В течение дня
3	Сквозное проветривание в отсутствие детей	Проводится путем открывания окон или дверей в противоположных концах помещения. Окна или двери закрываются за полчаса до возвращения детей, чтобы помещение успело нагреться до нужной температуры. В процессе проветривания в группе может снизиться температура, но не более, чем на 4 градуса.	3 раза в день, в отсутствии детей, утром, до прихода детей, во время дневной и вечерней прогулки
4	Прогулка на свежем воздухе	Прогулка 2 раза в день, в любую погоду. При температуре воздуха ниже -15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.	Ежедневно, 2 раза в день

5	Мытье рук прохладной водой	Умывание прохладной водой (20°C). В дальнейшем её постепенно снижают до 18-16 градусов. После умывания дети обтираются полотенцем.	Ежедневно, после прогулки
6	Контрастное обливание стоп	Возле поддона ставят два ведра с водой и ковш. В одном ведре вода должна быть горячей 38 градусов, а в другом – 28 градусов. Воспитатель зачерпывает ковшом воду и обливает ноги ребенка, затем насухо вытирает ноги полотенцем. Если ребенок часто болеет, процедуру заканчивают ведром с горячей водой, если ребенок здоров – прохладной.	Ежедневно, после сна
7	Босохождение, дорожки здоровья	Босохождение следует начинать с 3-4 мин в день, постепенно увеличивая продолжительность на 1-2 мин до 10-мин.	Ежедневно, после сна

Схема закаливания во второй младшей группе

№	Мероприятия	Рекомендации	Время проведения
1	Соблюдение температурного режима	Температура воздуха в группе должна быть: - от 3-х лет до 7 лет: 21°C до – 23°C;	В течение дня
2	Пребывание детей в облегченной одежде	Одежду и обувь должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов. Облегченная одежда – футболка, шорты, носочки; платье, носочки, гольфы.	В течение дня
3	Сквозное проветривание в отсутствие детей	Проводится путем открывания окон или дверей в противоположных концах помещения. Окна или двери закрываются за полчаса до возвращения детей, чтобы	3 раза в день, в отсутствие детей, утром, до прихода детей, во

		помещение успело нагреться до нужной температуры. В процессе проветривания в группе может снизиться температура, но не более, чем на 4 градуса.	время дневной и вечерней прогулки
4	Прогулка на свежем воздухе	Прогулка 2 раза в день, в любую погоду. При температуре воздуха ниже -15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.	Ежедневно, 2 раза в день
5	Мытье рук прохладной водой	Умывание прохладной водой (20°C). В дальнейшем её постепенно снижают до 18-16 градусов. После умывания дети обтираются полотенцем.	Ежедневно, после прогулки
6	Закаливание воздушным потоком «Апшерон»	Закаливание осуществляется при температуре воздуха в помещении $-18\text{—}20^{\circ}\text{C}$) посредством обдувания детей вентиляторами типа «Апшерон». Вентилятор ставится на стул, на уровне груди ребенка, затем напротив на расстоянии 5 м, располагаются раздетые до трусов дети (из расчета два ребенка на один вентилятор). По команде воспитателя дети поворачиваются лицом или спиной к источнику воздушного потока через каждые 10 сек. Деятельность процедур увеличивается постепенно, так же постепенно сокращается расстояние до вентилятора. Ни в коем случае нельзя начинать процедуру в разгоряченном состоянии. Кожа должна быть абсолютно сухой.	Ежедневно, после обеда
7	Полоскание рта после еды прохладной водой	Начинать полоскать рот следует теплой водой — $36\text{--}33^{\circ}\text{C}$ градуса, через каждые 5 дней снижать ее температуру на 1 градус, доведя до 18-16. (Эта процедура особенно полезна ослабленным, часто болеющим детям).	Ежедневно, после обеда

8	Полоскание рта морской водой	Для профилактики рекомендуют морскую соль. Приготовление раствора осуществляется так: на 1 литр теплой воды - добавить 1 ч.л. соли, перемешать, дать постоять пару минут до полного растворения кристаллов. Начинают эти процедуры при температуре воды +30°C. Температура воды снижается каждые 2 дня на 1°C и доводится до комнатной температуры.	2 раза в год, осенью и весной, ежедневно после обеда
9	Контрастное обливание стоп	Возле поддона ставят два ведра с водой и ковш. В одном ведре вода должна быть горячей 38 градусов, а в другом – 28 градусов. Воспитатель зачерпывает ковшом воду и обливает ноги ребенка, затем насухо вытирает ноги полотенцем. Если ребенок часто болеет, процедуру заканчивают ведром с горячей водой, если ребенок здоров - прохладной.	Ежедневно, после сна
10	Босохождение, дорожки здоровья	Босохождение следует начинать с 3-4 мин в день, постепенно увеличивая продолжительность на 1-2 мин до 10-мин.	Ежедневно, после сна
11	Занятия в бассейне	Приняв теплый душ, дети заходят в бассейн. После упражнений, игр в воде с плавательными движениями, дети поднимаются с бассейна, принимают теплый душ. Общее пребывание детей в бассейне 15.	1 раз в неделю

		18С и выше. Температура под одеялом достигает 38-39С, проснувшись, ребёнок получает контрастную ванну с разницей в 18-20 С.	
11	Контрастное обливание стоп	Возле поддона ставят два ведра с водой и ковш. В одном ведре вода должна быть горячей 38 градусов, а в другом – 28 градусов. Воспитатель зачерпывает ковшом воду и обливает ноги ребенка, затем насухо вытирает ноги полотенцем. Если ребенок часто болеет, процедуру заканчивают ведром с горячей водой, если ребенок здоров - прохладной.	Ежедневно, после сна
12	Босохождение, дорожки здоровья	Босохождение следует начинать с 3-4 мин в день, постепенно увеличивая продолжительность на 1-2 мин до 10-мин.	Ежедневно, после сна
13	Занятия в бассейне	Приняв теплый душ, дети заходят в бассейн. После упражнений, игр в воде с плавательными движениями, дети поднимаются с бассейна, принимают теплый душ. Общее пребывание детей в бассейне 20 минут.	2 раза в неделю

Схема закаливания в средней группе

№	Мероприятия	Рекомендации	Время проведения
1	Соблюдение температурного режима	Температура воздуха в группе должна быть: - от 3-х лет до 7 лет – 21°С до – 23°С;	В течение дня
2	Пребывание детей в облегченной одежде	Одежду и обувь должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов. Облегченная одежда – футболка, шорты, носочки; платье, носочки, гольфы.	В течение дня
3	Сквозное проветривание в отсутствие детей	Проводится путем открывания окон или дверей в противоположных концах помещения. Окна или двери закрываются за полчаса до возвращения детей, чтобы помещение успело нагреться до нужной температуры. В процессе проветривания в группе может снизиться температура, но не более, чем на 4 градуса.	3 раза в день, в отсутствие детей, утром, до прихода детей, во время дневной и вечерней прогулки
4	Прогулка на свежем воздухе	Прогулка 2 раза в день, в любую погоду. При температуре воздуха ниже -15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.	Ежедневно, 2 раза в день
5	Мытье рук прохладной водой	Умывание прохладной водой (20°С). В дальнейшем её постепенно снижают до 18-16 градусов. После умывания дети обтираются полотенцем.	Ежедневно, после прогулки
6	Мытье рук холодной водой до локтей	Воспитанники умываются чистой водой без мыла до локтя. Умывание - вначале водой 20 градусов. В дальнейшем её постепенно снижают до 18-16 градусов. После умывания дети	Ежедневно, после сна.

		обтираются полотенцем.	
7	Закаливание воздушным потоком «Апшерон»	Закаливание осуществляется при температуре воздуха в помещении - 18—20 °С) посредством обдувания детей вентиляторами типа «Апшерон». Вентилятор ставится на стул, на уровне груди ребенка, затем напротив на расстоянии 5 м, располагаются раздетые до трусов дети (из расчета два ребенка на один вентилятор). По команде воспитателя дети поворачиваются лицом или спиной к источнику воздушного потока через каждые 10сек. Деятельность процедур увеличивается постепенно, так же постепенно сокращается расстояние до вентилятора. Ни в коем случае нельзя начинать процедуру в разгоряченном состоянии. Кожа должна быть абсолютно сухой.	Ежедневно, после обеда
8	Полоскание рта после еды прохладной водой	Начинать полоскать рот следует теплой водой — 36-33 градуса, через каждые 5 дней снижать ее температуру на 1 градус, доведя до 18-16. (Эта процедура особенно полезна ослабленным, часто болеющим детям).	Ежедневно, после обеда
9	Полоскание рта морской водой	Для профилактики рекомендуют морскую соль. Приготовление раствора осуществляется так: на 1 литр теплой воды - добавить 1 ч.л. соли, перемешать, дать постоять пару минут до полного растворения кристаллов. Начиная эти процедуры при температуре воды +30°С. Температура воды снижается каждые 2 дня на 1°С и доводится до комнатной температуры.	2 раза в год, осенью и весной, ежедневно после обеда
10	Дневной сон без маек	Дневной сон без маек, если температура в спальне составляет	Ежедневно

Схема закаливания в старшей группе

№	Мероприятия	Рекомендации	Время проведения
1	Соблюдение температурного режима	Температура воздуха в группе должна быть: - от 3-х лет до 7 лет: 21°С до – 23°С;	В течение дня
2	Пребывание детей в облегченной одежде	Одежду и обувь должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов. Облегченная одежда – футболка, шорты, носочки; платье, носочки, гольфы.	В течение дня
3	Сквозное проветривание в отсутствии детей	Проводится путем открывания окон или дверей в противоположных концах помещения. Окна или двери закрываются за полчаса до возвращения детей, чтобы помещение успело нагреться до нужной температуры. В процессе проветривания в группе может снизиться температура, но не более, чем на 4 градуса.	3 раза в день, в отсутствии детей, утром, до прихода детей, во время дневной и вечерней прогулки
4	Прогулка на свежем воздухе	Прогулка 2 раза в день, в любую погоду. При температуре воздуха ниже -15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.	Ежедневно, 2 раза в день
5	Мытье рук прохладной водой	Умывание прохладной водой (20°С). В дальнейшем её постепенно снижают до 18-16 градусов. После умывания дети обтираются полотенцем.	Ежедневно, после прогулки
6	Мытье рук холодной водой до локтей	Воспитанники умываются чистой водой без мыла до локтя. Умывание - вначале водой 20 градусов. В дальнейшем её постепенно снижают до 18-16 градусов. После умывания дети обтираются полотенцем.	Ежедневно, после сна.

7	Закаливание воздушным потоком «Апшерон»	Закаливание осуществляется при температуре воздуха в помещении - 18—20 °С) посредством обдувания детей вентиляторами типа «Апшерон». Вентилятор ставится на стул, на уровне груди ребенка, затем напротив на расстоянии 5 м, располагаются раздетые до трусов дети (из расчета два ребенка на один вентилятор). По команде воспитателя дети поворачиваются лицом или спиной к источнику воздушного потока через каждые 10 сек. Деятельность процедур увеличивается постепенно, так же постепенно сокращается расстояние до вентилятора. Ни в коем случае нельзя начинать процедуру в разгоряченном состоянии. Кожа должна быть абсолютно сухой.	Ежедневно, после обеда
8	Полоскание рта после еды прохладной водой	Начинать полоскать рот следует теплой водой — 36-33 градуса, через каждые 5 дней снижать ее температуру на 1 градус, доведя до 18-16. (Эта процедура особенно полезна ослабленным, часто болеющим детям).	Ежедневно, после обеда
9	Полоскание рта морской водой	Для профилактики рекомендуют морскую соль. Приготовление раствора осуществляется так: на 1 литр теплой воды - добавить 1 ч.л. соли, перемешать, дать постоять пару минут до полного растворения кристаллов. Начинают эти процедуры при температуре воды +30°С. Температура воды снижается каждые 2 дня на 1°С и доводится до комнатной температуры.	2 раза в год, осенью и весной, ежедневно после обеда
10	Дневной сон без маек	Дневной сон без маек, если температура в спальне составляет 18С и выше. Температура под одеялом достигает 38-39С,	Ежедневно

		проснувшись, ребёнок получает контрастную ванну с разницей в 18-20 С.	
11	Контрастное обливание стоп	Возле поддона ставят два ведра с водой и ковш. В одном ведре вода должна быть горячей 38 градусов, а в другом – 28 градусов. Воспитатель зачерпывает ковшом воду и обливает ноги ребенка, затем насухо вытирает ноги полотенцем. Если ребенок часто болеет, процедуру заканчивают ведром с горячей водой, если ребенок здоров - прохладной.	Ежедневно, после сна
12	Босохождение, дорожки здоровья	Босохождение следует начинать с 3-4 мин в день, постепенно увеличивая продолжительность на 1-2 мин до 10-мин.	Ежедневно, после сна
13	Занятия в бассейне	Приняв теплый душ, дети заходят в бассейн. После упражнений, игр в воде с плавательными движениями, дети поднимаются с бассейна, принимают теплый душ. Общее пребывание детей в бассейне 25 минут.	2 раза в неделю

Схема закаливания в подготовительной группе

№	Мероприятия	Рекомендации	Время проведения
1	Соблюдение температурного режима	Температура воздуха в группе должна быть: - от 3-х лет до 7 лет: 21°С до – 23°С;	В течение дня
2	Пребывание детей в облегченной одежде	Одежду и обувь должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов. Облегченная одежда – футболка, шорты, носочки; платье, носочки, гольфы.	В течение дня
3	Сквозное проветривание в отсутствие детей	Проводится путем открывания окон или дверей в противоположных концах помещения. Окна или двери закрываются за полчаса до возвращения детей, чтобы помещение успело нагреться до нужной температуры. В процессе проветривания в группе может снизиться температура, но не более, чем на 4 градуса.	3 раза в день, в отсутствии детей, утром, до прихода детей, во время дневной и вечерней прогулки
4	Прогулка на свежем воздухе	Прогулка 2 раза в день, в любую погоду. При температуре воздуха ниже -15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.	Ежедневно, 2 раза в день
5	Мытье рук прохладной водой	Умывание прохладной водой (20°С). В дальнейшем её постепенно снижают до 18-16 градусов. После умывания дети обтираются полотенцем.	Ежедневно, после прогулки
6	Мытье рук холодной водой до локтей	Воспитанники умываются чистой водой без мыла до локтя. Умывание - вначале водой 20 градусов. В дальнейшем её постепенно снижают до 18-16 градусов. После умывания дети обтираются полотенцем.	Ежедневно, после сна.

7	Закаливание воздушным потоком «Апшерон»	Закаливание осуществляется при температуре воздуха в помещении – 18—20 °С) посредством обдувания детей вентиляторами типа «Апшерон». Вентилятор ставится на стул, на уровне груди ребенка, затем напротив на расстоянии 5 м, располагаются раздетые до трусов дети (из расчета два ребенка на один вентилятор). По команде воспитателя дети поворачиваются лицом или спиной к источнику воздушного потока через каждые 10сек. Деятельность процедур увеличивается постепенно, так же постепенно сокращается расстояние до вентилятора. Ни в коем случае нельзя начинать процедуру в разгоряченном состоянии. Кожа должна быть абсолютно сухой.	Ежедневно, после обеда
8	Полоскание рта после еды прохладной водой	Начинать полоскать рот следует теплой водой — 33 градуса, через каждые 5 дней снижать ее температуру на 1 градус, доведя до 18-16. (Эта процедура особенно полезна ослабленным, часто болеющим детям).	Ежедневно, после обеда
9	Полоскание рта морской водой	Для профилактики рекомендуют морскую соль. Приготовление раствора осуществляется так: на 1 литр теплой воды - добавить 1 ч.л. соли, перемешать, дать постоять пару минут до полного растворения кристаллов. Начинают эти процедуры при температуре воды +30°С. Температура воды снижается каждые 2 дня на 1°С и доводится до комнатной температуры.	2 раза в год, осенью и весной, ежедневно после обеда
10	Дневной сон без маек	Дневной сон без маек, если температура в спальне составляет 18С и выше. Температура под одеялом достигает 38-39С,	Ежедневно

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Колокольчик золотой,

Он всегда везде со мной.

«Просыпайтесь!» - говорит.

«Закаляйтесь!» - всем говорит

В процессе закаливания вырабатываются защитные реакции в ответ на климатические изменения. Использование отдельных средств закаливания повышает общую способность организма реагировать на любые неблагоприятные раздражители. Ребёнок становится менее подверженным любым заболеваниям и легче справляется с ними, происходит лучшее развитие организма.

Природными факторами закаливания являются воздух, вода и солнечная радиация. Самое мягкое воздействие на организм оказывают воздушные процедуры. Влияние воздуха на организм зависит и от его физических качеств: температуры, теплопроводности, влажности, давления, скорости движения и т. п. Более сильным является закаливание водой. Принцип постепенности при использовании этого средства должен выдерживаться особенно тщательно. Закаливание солнцем – эффективный способ оздоровления и полноценного роста и развития, но использовать солнечные лучи нужно осторожно и умеренно, так как они оказывают очень сильное воздействие.

При организации закаливания необходимо соблюдать следующие **требования**:

- систематичность в течение всего года, с учётом сезонных явлений;
- строгая постепенность увеличения силы раздражителя;
- последовательность раздражения;
- учёт состояния здоровья, типологических особенностей ребёнка, домашних условий и условий детского учреждения (индивидуальный подход);
- учёт эмоционального состояния ребёнка;
- связь с режимом, с организацией всей деятельности ребёнка.

Виды закаливания, применяемые в дошкольных учреждениях

Примерная схема закаливания детей от двух до семи лет

- Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, + 18, + 20градусов.
- 1. Воздушная ванна—10—15 минут. Ребенок двигается, бегает; одетый в трусики, майку с короткими рукавами, тапочки на босу ногу или короткие носочки. Часть времени (6—7 минут) отводится на гимнастические упражнения из приведенного комплекса.
- 2. Умывание водой, температура которой с +28 градусов снижается к концу года закаливания летом до +18, зимой до +20. Дети старше двух лет моют лицо, шею, руки до локтя, старше трех— верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды для детей

старше трех лет тоже +28, а минимальная летом +16, зимой + 18 градусов.

- 3. Дневной сон летом с доступом свежего воздуха, зимой—в хорошо проветренной комнате при температуре + 15 +16 градусов.
- 4. Сон без маечек. Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальном комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия
- 5. Прогулка два раза в день при температуре до -15 градусов продолжительность от 1—1,5 часа до 2—3 часов.
- 6. В летнее время солнечные ванны от 5—6 до 8—10 минут два-три раза в день; пребывание на свежем воздухе и в тени неограниченно.

Умывание

Ребёнок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладонь и провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «два».

Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «три».

Намочить обе ладони и умыться лицо.

Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

Сон без маечек.

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальном комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

Воздушное закаливание

Воздушное – закаливание воздухом.

Температура воздуха в группке должна быть:

- до 3-х лет – 22°С;

Детей постепенно приучают находиться в помещении при одностороннем проветривании. Сквозное проветривание доводят до 16°С и прекращают.

Воздушные ванны

Воздушные ванны сочетают с подвижными играми или гимнастикой. Начинают (одежде – майка, трусы, мягкая обувь) закаливание в одежде и по мере закаливания доводят одежду до трусов, если можно – босиком.

Начинают принимать воздушные ванны с 1-2 минут, постепенно увеличивают до 15-40 минут. Температура воздуха снижается через 3-4 дня. Для детей от 2 до 7 лет – 14-15°C.

Воздушное закаливание на 2-3 недели предшествует водным закаливающим процедурам.

"ВОЗДУХ"

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Из специальных мер закаливания воздухом в детских садах применяются: сон на воздухе, в холодное время и воздушные ванны. В детском саду мы используем воздушный режим.

"СОЛНЦЕ"

Закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно:

- в младших группах до 20-25 мин.

Солнечные ванны лучше принимать с 8 до 9 ч и с 15 ч до 16 ч. Начинать надо после еды, чтобы прошло не меньше полутора часа, и до начала еды за полчаса. Надо опасаться перегревов. Нужны светлые панамки. Если ребенок перегрелся, надо накрыть лицо полотенцем, отвести в тень, умыться, дать воды.

Одежда детей на прогулке в зимнее время года

- от + 6 до - 3: 4-хслойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта, колготки, рейтузы, куртка или демисезонное пальто (без трикотажной кофты, если t^0 выше 0 градусов).
- от -3 до -8: 4-хслойная одежда: белье, платье, кофта, колготки, рейтузы, зимнее пальто, утепленные сапоги.

Одежда детей при различной t^0 воздуха помещения + 23 и выше

1-2-х слойная одежда: тонкое х/б белье, легкое х/б платье, с короткими рукавами, носки, босоножки.

+21- 22

2-х слойная одежда: белье, платье х/б или полушерстяное с длинным рукавом, колготки для детей 3-4-х лет, для детей 5-7-ми лет - гольфы, туфли.

+18 – 20

2-х слойная одежда: белье, платье с длинным рукавом, колготки, туфли.

+16 – 17

3-х слойная одежда: х/б белье, трикотажное или шерстяное платье с длинным рукавом, кофта, колготки, туфли или теплые тапочки.

Закаливающие мероприятия на 2023-2024гг.

1. Утренняя гимнастика (ежедневно)
2. Занятия физкультурой (2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз в неделю на свежем воздухе)
3. Оздоровительные прогулки с подвижные игры на первой и второй половине дня (ежедневно)
4. Гимнастика пробуждения после дневного сна (ежедневно) (план см. далее)
5. Гимнастика после сна с использованием спортивного инвентаря (ежедневно)
6. Дневной сон без маечек
7. Умывание в течение дня прохладной водой (лица, шеи, рук до локтя) (ежедневно)
8. Босохождение в носочках (2 раза в неделю)
9. Босохождение по массажным дорожкам (3 раза в неделю)
10. Элементы самомассажа (ежедневно)
11. Пребывание в групповом помещении в облегченной одежде
12. Солнечные ванны
13. Воздушные ванны (ежедневно)

Комплекс оздоровительных мероприятий после сна в 1-й младшей группе

Воспитатель звонит в колокольчик:

Колокольчик золотой,
Он всегда, везде со мной.
«Просыпайтесь!» - говорит.
«Закаляйтесь!» - всем велит.

КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАНИЯ №1 (сентябрь, октябрь, ноябрь)

Оборудование:

- Ребристая доска
- Скакалка (дуга)
- Ленточки
- Коврики с пуговицами

**Закаливание после сна.
Лежа в кровати.**

А щенята, как проснутся Обязательно зевнут, потянутся потянутся, Ловко хвостиком махнут.	потягивание поочередно на правом и левом боку руки перед собой, ладони вместе, показ махов
А котята спинки выгнут, Перед тем, Как прогуляться	выгнуть спину, стоя руках и ногах
Ну, а мишка косолапый Широко разводит лапы То одну, то обе вместе А когда зарядки мало Начинает все сначала	руки опущены, ноги вместе поднять руки вверх и развести в стороны на счет два скрестить повторить только с ногами

Подъем

**Воздушное закаливание,
гимнастика после сна со спортивным оборудованием.**

1. Зашагали ножки, топ, топ, топ! Прямо по дорожке, топ, топ, топ. Ну-ка веселее, топ, топ, топ. Вот как мы умеем, топ, топ, топ.	ходьба по змейке (дорожка- скакалка)
2. Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки: Ква-ква, ква-ква.	И.п. руки на поясе, ноги вместе, прыжки на двух ногах, через «ручеек», с продвижением вперед.
3. Тут проходим не пройти, Тут веревка на пути.	руки опущены вдоль туловища, подлезание под скакалку.
4. Дети встали в кружок, Увидали флажок. Кому дать, кому флаг поднять? Встали детки в кружок И подняли флажок!	ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены, стоя в кругу поднять руки вверх и посмотреть на руки.
5. На одной ноге постой-ка Буд-то ты солдатик стойкий. Ногу левую к груди Да смотри не упади. А теперь постой на левой Если ты солдатик смелый!	ноги вместе, руки произвольно опущены, стоя в кругу поднять поочередно левую ногу, руки в стороны, правую ногу.
	руки опущены, кружатся на месте, потом приседают,

6. Вот как кружится волчок, Прожуж-ж-жал и на бочок!	склонив голову на бок, опираясь о пол, руки в стороны.
7. Раздувайся пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся.	глубокий вдох через нос, выдох через рот (одновременно показывая руками как надувается пузырь).

Умывание
КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАНИЯ №2
(декабрь, январь, февраль)

Оборудование:

- Скакалка (дуга)
- Коврики с пуговицами
- Снежинки

Закаливание после сна.

Лежа в кровати.

1. Все проснулись – улыбнулись С боку на бок повернулись Сладко-сладко потянулись	И.п. руки вдоль туловища - повороты на правый бок, левый бок, потягивание поочередно на правом и левом боку
2. Какие мы хорошие Какие мы пригожие	руки поднять вверх массажные движения рук и ног
3. Вот к нам солнышко пришло Стало весело светло	ноги вместе, руки поднять и развести в стороны
4. Громче музыка играй Нас на зарядку приглашай.	встать на ноги, ходьба на месте, высоко поднимая ноги

Подъем

Воздушное закаливание,

гимнастика после сна со спортивным оборудованием.

1. Через прыгалки поскачем По дорожке далеко, Не сумел бы даже мячик, Так подпрыгнуть высоко.	И.П. руки на поясе, ноги вместе, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
2. Широко раскинул ветки Бозле дома старый клен Выгнул спину кот соседский,	руки опущены вдоль туловища, ноги на ширине плеч, ходьба по ребристой

Физкультуру любит он.	доске. руки подняты вверх над головой, в стороны, нагнуться, прогнув спину, подлезть под скакалку
3. По подошве как граблями Проведем массаж И полезно и приятно – Это всем давно понятно	руки на поясе ходьба по массажным коврикам
4. И снежиночки сейчас Улететь хотят от нас.	руки опущены вдоль туловища, подняться на носочки подуть на «снежинки»

Умывание

КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАНИЯ №3

(март, апрель, май)

Оборудование

- ребристая доска
- коврики с пуговицами
- мешочки с песком
- кегли

Закаливание после сна.

Лежа в кровати.

1. Все проснулись – улыбнулись С боку на бок повернулись Сладко-сладко потянулись	И.п. руки вдоль туловища - повороты на правый бок, левый бок, потягивание поочередно на правом и левом боку
2. Какие мы хорошие Какие мы пригожие	руки поднять вверх-массажные движения рук и ног
3. Вот к нам солнышко пришло Стало весело светло	ноги вместе, руки поднять и развести в стороны
4. Громче музыка играй Нас на зарядку приглашай.	встать на ноги, ходьба на месте, высоко поднимая ноги

Подъем

Воздушное закаливание,

гимнастика после сна со спортивным оборудованием

1. Мы походим на ногах	Ходьба на носочках
2. И как серый волк, волчище И как мишка косолапый,	Ходьба по коврикам с пуговицами с высоким подниманием ног
3. Как зайчишка прыг-прыг, И лисичка шмыг-шмыг	Прыжки с ноги на ногу ходьба по ребристой доске, по мешочкам с песком,
4. Пробежим неслышно	Бег между кеглями