

к приказу № 181-ОД от « 27 » августа 2026г.

Приложение 5

Система закаливающих мероприятий

- ✦ В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы (воздух, вода, солнце).
- ✦ Учет индивидуальных особенностей ребенка.
- ✦ Постепенность в увеличении силы и длительности воздействия закаливающего мероприятия.
- ✦ Систематичность закаливания: закаливание проводится круглый год, но виды и методика меняются в зависимости от сезона и погоды.
- ✦ Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающих процедур.

Содержание	Разновозрастная группа раннего возраста (1-3г.)	Возрастные группы				Старшая Группа (5-6лет)	Подготовительная (6-7 (8л)	Группы ТНР (4-7л) ЗПР (4-6л)
		Вторая младшая Группа (3-4 лет)	Разновозрастная группа (3-5 лет)	Разновозрастная группа (5-7 лет)	Средняя Группа (4-5лет)			
1. Элементы повседневного закаливания		При проветривании допускается кратковременное снижение воздуха в помещении на 2-4°						
Воздушно-температурный режим	От +22° до +18°	От +22° до +18°	От +22° до +18°	От +21° до +18°	От +21° до +18°	От +21° до +18°	От +21° до +18°	От +21° до +18°
Сквозное проветривание (в отсутствии детей)	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды Проводиться не менее 10 минут через каждые 1,5 часа							
Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура восстанавливается до нормальной							
Перед возвращением детей с прогулки	+ 19°	+ 19°	+ 19°	+ 18°	+ 18°	+ 18°	+ 18°	+ 18°
Во время дневного сна	В теплое время года проводится в течении всего дневного сна							
Утренний прием детей на улице	В теплый период							
Утренняя гимнастика	В теплое время года проводится на улице, в холодное время года – в зале, в группе							
Физкультурные занятия в зале	+ 18							
Воздушные ванны	В теплое время года проводятся ежедневно при температуре + 20° - +22°							
Прогулка	Обувь и одежда соответствует метеорологическим условиям							
Дневной сон	До - 10°	До - 10°	До - 10°	До - 15°	До - 15°	До - 15°	До - 15°	До - 15°
Упражнения на дыхание, игровой	В теплое время при открытых окнах, без маек (избегая сквозняка). Ежедневно (в утренних гимнастике, физкультурных паузах, физкультурных занятиях, в повседневной деятельности)							

самомассаж, пальчиковые игры.	В теплое время года проводятся на свежем воздухе.							
Упражнения для профилактики переутомления	Релаксация, элементы психогимнастики, физминутки							
Гимнастика для глаз	Ежедневно в течение всего режима дня.							
– Гигиенические процедуры	Ежедневно в течение всего режима дня.							
II. Специальные закаливающие воздействия	Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры.							
Ходьба босиком по дорожке здоровья	Хождение босиком по дорожке здоровья (после сна)							
Обширное умывание водой комнатной температуры.	После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитателей	После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитателей.	После дневного сна. (лицо, руки, шея, грудь)	После дневного сна, занятий физической культурой	После дневного сна, занятия физической культурой.	После дневного сна, занятия физической культурой	После дневного сна, занятия физической культурой	После дневного сна, занятия физической культурой
Гимнастика после сна	Во всех группах							
Мытье ног, гигиенический душ теплой водой	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года
Дозированные солнечные ванны			Теплый период в период с 9.00-11.00 (с 3 мин. – 20 мин)					
Кварцевание групп (рециркулятор «Кристалл»)	Ежедневно (осень, зима, весна)							
Плавание в бассейне		1 раз в неделю (по расписанию)			1 раз в неделю (по расписанию)			
Фитонцидопрофилактика (лук, чеснок)	Ежедневно (осень, зима, весна)							
Витаминотерапия (витаминация III блюда)	Ежедневно							