

Система закаливания в учреждении на холодный период года

| Возраст детей | Мероприятия | Температура | Время |
|-----------------------------------|--|-----------------|--|
| Первая младшая группа 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 |
| | Хождение босиком по массажному коврику | +19 +22 | 1-2 мин. 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 |
| Вторая младшая группа 3-4 года | Прогулка | До -20 | 1,5-2 часа 2 раза в день |
| | Общая воздушная ванна | +19+20 | От 5 до 10 мин. Ежедневно, до и после сна |
| | Хождение босиком по массажному коврику | +19 +20 | 2-3 мин. 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 |
| Средняя группа 4-5 лет | Прогулка | До -22 | 1,5-2 часа 2 раза в день |
| | Общая воздушная ванна | +17+18 | От 10 до 15 мин. Ежедневно, до и после сна |
| | Хождение босиком по массажному коврику | +18 +19 | 2-3 мин. До и после сна |
| | Сон в проветренном помещении | + 19 + 20 | Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком) |
| | Бодрящая гимнастика после сна | + 17 + 18 | 4-5 мин. После сна |
| | Полоскание рта | Не ниже +20 +22 | После сна |
| Старшая группа 5-6 лет | Прогулка | До -25 | 1,5-2 часа 2 раза в день |
| | Общая воздушная ванна | +16+17 | От 15 до 20мин. Ежедневно, до и после сна |
| | Хождение босиком по массажному коврику | +16 +18 | 2-3 мин. До и после сна. |
| | Полоскание рта | + 20 +22 | После сна |
| | Сон в проветренном помещении | + 19 + 20 | Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком) |

| | | | |
|----------------------------|--|-----------|--|
| | Бодрящая гимнастика после сна | + 16 + 17 | 4-5 мин. После сна |
| Подг. группа 6-7 лет | Прогулка | До -25 | 1,5-2 часа 2 раза в день |
| | Общая воздушная ванна | +16+17 | От 15 до 20 мин. Ежедневно, до и после сна |
| | Хождение босиком по массажному коврику | +16 +18 | 2-3 мин. До и после сна. |
| | Полоскание рта | + 20 +22 | После сна |
| | Сон в проветренном помещении | + 19 + 20 | Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком) |
| | Бодрящая гимнастика после сна | + 16+ 17 | 5-7 мин. После сна |

Система закаливания в учреждении на теплый период года.

| Возраст детей | Мероприятия | Температура | Время | Примечания |
|----------------------------------|--|-----------------------------|---|---|
| Первая младшая группа (2-3 года) | 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 | С 1 мин. + 1 мин. ежедневно, до 5 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 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. |
| | Хождение босиком | +22 и более | 1-2 мин. по массажному коврику | |
| | Игры с водой | + 23 (воздух) +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) | |
| Младшая группа 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. |
| | Хождение босиком | +22 и более | 3-4 мин. по массажному коврику | |
| | Игры с водой | + 23 (воздух) +20 (вода) | С 1 мин. + 1 мин. ежедневно до 10 мин. | 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) | |

| | | | | |
|---------------------------|---|--------------------------------|--|--|
| Средняя группа 4-5 лет | Световоздушные ванны (25-30 процедур) | + 20 +21 | С 1 мин. +1 мин. ежедневно, до 15 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 10 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. |
| | Хождение босиком | +22 и более | 5-6 мин. по массажному коврику | |
| | Полоскание рта | Не ниже +20 +22 | | После сна |
| | Игры с водой | + 23 (воздух) +20 (вода) | С 1 мин. + 1 мин. ежедневно до 15 мин. | Исключить намочание одежды |
| | Бодрящая гимнастика после сна | +17 +18 | 4-5 мин. После сна | |
| | Сон в проветриваемом помещении | + 19 + 20 | Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком) | |

| | | | | |
|---------------------------|---|--------------------------------|--|--|
| Старшая группа 5-6 лет | Световоздушные ванны (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 (после освоения световоздушного закаливания) | +20 +25 | С 1 мин. + 1 мин. ежедневно, до 15 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. |
| | Хождение босиком | +22 и более | 6-7 мин. по массажному коврику | |
| | Полоскание рта | Не ниже +20 +22 | | После сна |
| | Игры с водой | + 23 (воздух) +20 (вода) | С 1 мин. + 1 мин. ежедневно до 20 мин. | Исключить намочание 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) | |

| | | | | |
|----------------------------|---|--------------------------------|--|--|
| Подг. группа 6-7 лет | 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., (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 | 6-7 мин. по массажному коврику | |
| | Полоскание рта | Не ниже +20 +22 | | После сна |
| | Игры с водой | + 23 (воздух) +20 (вода) | С 1 мин. + 1 мин. ежедневно до 20 мин. | Исключить намочание 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) | |