

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** | Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей. | Все группы | В течение года |
| **2** | Утренняя гимнастика – 10 минут | Все группы | В течение года |
| **3** | Точечный массаж в игровой форме | Все группы | Ежедневно, до или после завтрака |
| **4** | Оптимальный двигательный режим | Все группы | В течение дня |
| **5** | Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна | Все группы | После дневного сна |
| **6** | Соблюдение температурного режима | Все группы | В течение дня |
| **7** | Пребывание детей в облегченной одежде | Все группы | В течение дня |
| **8** | Сквозное проветривание в отсутствии детей | Все группы | 3 раза в день, в отсутствии детей, утром, до прихода детей, во время дневной и вечерней прогулки |
| **9** | Прогулка на свежем воздухе | Все группы | Ежедневно, 2-3 раза в день |
| **10** | Мытье рук прохладной водой | Все группы | Ежедневно, после прогулки |
| **11** | Мытье рук холодной водой до локтей | Со средней группы | Ежедневно, после сна |
| **12** | Полоскание рта после еды кипяченой водой | Со 2 младшей группы | Ежедневно, после обеда |
| **13** | Дневной сон без маек | Со средней группы | Ежедневно |
| **14** | Босохождение, дорожки здоровья | Все группы | Ежедневно, до и после сна |

**Схема закаливания в группах раннего возраста**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Рекомендации** | **Время проведения** |
| **1** | Утренняя гимнастика в группе | 10 минут | Ежедневно |
| **2** | Точечный массаж в игровой форме |  | Ежедневно, до или после завтрака |
| **3** | Соблюдение температурного режима | Температура воздуха в группе должна быть:  - до 3-х лет: 22˚С до – 24˚С; | В течение дня |
| **4** | 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 |
| **5** | 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 |
| **6** | 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 |
| **7** | 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 |
| **8** | 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 в младшей группе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Рекомендации** | **Время проведения** |
| **1** | Утренняя гимнастика в группе | (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику) | Ежедневно,  10 минут |
| **2** | Точечный массаж в игровой форме |  | Ежедневно, до или после завтрака |
| **3** | Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения |  | Ежедневно, 1 – 2 минуты |
| **4** | Физкультурные занятия (в носках) | Занятия проводятся в спортивном зале, 2 раза в неделю | В течение года |
| **5** | Оптимальный двигательный режим |  | В течение дня |
| **6** | Соблюдение температурного режима | Температура воздуха в группе должна быть:  - от 3-х лет до 7 лет: 21˚С до – 23˚С; | В течение дня |
| **7** | 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 |
| **8** | 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 |
| **9** | 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 |
| **10** | 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 |
| **11** | Полоскание рта после еды кипяченой 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 |
| **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** | Дыхательная гимнастика в кровати |  | Ежедневно, после дневного сна |

**Схема закаливания в средней группе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Рекомендации** | **Время проведения** |
| **1** | Утренняя гимнастика в группе | (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику) | Ежедневно,  10 минут |
| **2** | Точечный массаж в игровой форме |  | Ежедневно, до или после завтрака |
| **3** | Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения |  | Ежедневно, 1 – 2 минуты |
| **4** | Физкультурные занятия (в носках) | Занятия проводятся в спортивном зале, 2 раза в неделю | В течение года |
| **5** | Оптимальный двигательный режим |  | В течение дня |
| **6** | Соблюдение температурного режима | Температура воздуха в группе должна быть:  - от 3-х лет до 7 лет – 21˚С до – 23˚С; | В течение дня |
| **7** | 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 |
| **8** | 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 |
| **9** | 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, 3 раза в день |
| **10** | 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 |
| **11** | 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. |
| **12** | Полоскание рта после еды кипяченой 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 |
| **13** | Дневной сон без маек | Дневной сон без маек, если температура в спальне составляет 18С и выше. Температура под одеялом достигает 38-39С, проснувшись, ребёнок получает контрастную ванну с разницей в 18-20 С. | Ежедневно |
| **14** | 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 в старшей группе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Рекомендации** | **Время проведения** |
| **1** | Утренняя гимнастика в группе | (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику) | Ежедневно,  10 минут |
| **2** | Точечный массаж в игровой форме |  | Ежедневно, до или после завтрака |
| **3** | Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения |  | Ежедневно, 1 – 2 минуты |
| **4** | Физкультурные занятия (в носках) | Занятия проводятся в спортивном зале, 2 раза в неделю | В течение года |
| **5** | Оптимальный двигательный режим |  | В течение дня |
| **6** | Соблюдение температурного режима | Температура воздуха в группе должна быть:  - от 3-х лет до 7 лет: 21˚С до – 23˚С; | В течение дня |
| **7** | 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 |
| **8** | 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 |
| **9** | 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, 3 раза в день |
| **10** | 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 |
| **11** | 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. |
| **12** | Полоскание рта после еды кипяченой 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 |
| **13** | Дневной сон без маек | Дневной сон без маек, если температура в спальне составляет 18С и выше. Температура под одеялом достигает 38-39С, проснувшись, ребёнок получает контрастную ванну с разницей в 18-20 С. | Ежедневно |
| **14** | 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 в подготовительной группе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Рекомендации** | **Время проведения** |
| **1** | Утренняя гимнастика в группе | (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику) | Ежедневно,  10 минут |
| **2** | Точечный массаж в игровой форме |  | Ежедневно, до или после завтрака |
| **3** | Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения |  | Ежедневно, 1 – 2 минуты |
| **4** | Физкультурные занятия (в носках) | Занятия проводятся в спортивном зале, 2 раза в неделю | В течение года |
| **5** | Оптимальный двигательный режим |  | В течение дня |
| **6** | Соблюдение температурного режима | Температура воздуха в группе должна быть:  - от 3-х лет до 7 лет: 21˚С до – 23˚С; | В течение дня |
| **7** | 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 |
| **8** | 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 |
| **9** | 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, 3 раза в день |
| **10** | 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 |
| **11** | 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. |
| **12** | Полоскание рта после еды прохладной кипяченой 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 |
| **13** | Дневной сон без маек | Дневной сон без маек, если температура в спальне составляет 18С и выше. Температура под одеялом достигает 38-39С, проснувшись, ребёнок получает контрастную ванну с разницей в 18-20 С. | Ежедневно |
| **14** | 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 |