**Система закаливающих мероприятий**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | Группараннего возраста | II младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| 1. | **Воздушно-температурный режим** | от +210Сдо + 190С | от +210Сдо + 190С | от +200Сдо + 180С | от +200Сдо + 180С | от +200Сдо + 180С |
| 1.1 | Одностороннее проветривание в присутствии детей | В холодное время проводится кратковременно (5-10 минут). Допускается снижение температуры на 1-20С. |
| 1.2 | Сквозное проветривание в отсутствии детей | В холодное время проводится кратковременно (5-10 минут). Допускается снижение температуры на 2-30С. |
| 2 | **Воздушные ванны** |
| 2.1 | Прием на свежем воздухе | В теплое время года (май-август). |
| 2.2 | Утренняя гимнастика | В группе | В теплое время года – на участке, в холодное время года – в зале. |
| 2.3 | Физкультурные занятия | В группе | Проводятся в физкультурно-оздоровительно-образовательном Центре «Солнечный круг» | Проводятся в физкультурно-оздоровительно-образовательном Центре «Солнечный круг», 1 на улице. |
| 2.4 | Прогулка (утренняя, вечерняя) | В холодное время года не проводится при температуре ниже: |
| -150С | -150С | -150С | -200С | -200С |
| 2.5 | Дневной сон | В теплое время года при открытых фрамугах. |
| 2.6 | Перед дневным сном | Раздевание, посещение туалета, корригирующая гимнастика, физические упражнения. В теплое время сон без маек. |
| 2.7 | После дневного сна | Гимнастика после сна |
| 2.8 | Хождение босиком | Ежедневно. В теплое время года при температуре: от 200С, в холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур. |
| 3. | **Гигиенические и водные процедуры** |
| 3.1 | Мытье рук, умывание | Ежедневно. Мытье рук – прохладной водой. |
| 3.2 | Полоскание рта после еды | Ежедневно, кипяченой водой комнатной температуры. |
| 4. | **Солнечные ванны** | В теплое время года |