

Приложение № 9 к приказу № 35 – ОД
от 12.05.2023.
Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 157»
О.В.Ахунова



Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы
	младшая
I. Элементы повседневного закаливания	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей
1. Воздушно-температурный режим	от + 21° до + 19°
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей
- одностороннее проветривание (в присутствии детей)	В холодное время года проветривание производится кратковременно (5-10 минут). Допускается снижение температуры на 1-2°
- сквозное проветривание в отсутствие детей	В холодное время года проводится кратковременно (5-10 минут). Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2-3 °
- утром, перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной
- перед возвращением детей с дневной прогулки	+ 21°
- во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении
2. Воздушные ванны: - прием детей на воздухе	- 15°
- утренняя гимнастика	В холодное время года проводится ежедневно в зале или в групповой комнате, одежда облегченная
- физкультурные занятия	+ 18°

	Одно занятие в теплое время на воздухе
	- 15°
	Одно занятие в зале или в групповой комнате, одежда облегченная
	В носках
	+ 18°
- прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям
	- 18°
- свето-воздушные ванны	В неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 минут. В теплое время года ежедневно при температуре от + 20° до + 22°С, после предварительной воздушной ванны в течение 10-15 минут.
- дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении.
	+ 18°
- физические упражнения	Ежедневно
- после дневного сна	В помещении температура на 1-2° ниже нормы
- гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры
II. Специальные закаливающие процедуры	Полоскание рта водой комнатной температуры
<p>Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности.</p> <p>Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой.</p>	

Приложение № 9 к приказу № 35 – ОД от 12.05.2023.
Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 157»

О.В.Ахунова



График закаливающих процедур

Группа № 1	Группа № 2	Группа № 3	Группа № 4	Группа № 5
10.45 – 11.05	10.05 – 10.25	09.45 – 10.05	11.05 – 11.25	10.25 – 10.45