

### Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы			
	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
1. Элементы повседневного закаливания	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей			
Воздушно- температурный режим	От +21 до +19	От +20 до +18	От +20 до +18	От +20 до +18
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей			
Односторонне проветривание (в присутствии детей)	В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2 градуса			
Сквозное проветривание (в отсутствие детей)	В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2-3 градуса			
- утром, перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается			
- перед возвращением детей с дневной прогулки	+21	+20	+20	+20
- во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении			
1. Воздушные ванны: – прием детей на воздухе	В летний период			
- утренняя гимнастика	В летний период - на воздухе. В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная.			
- НОД Физкультура	+18	+18	+18	+18
	Одно круглогодично на воздухе			
	-15	-18	-19	-20
	Два в зале. Форма спортивная. В носках.			
- прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям в холодное время года			
	-18	-20	-22	-22
- свето - воздушные ванны	В неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин. В теплое время года ежедневно при температуре от +20 до +22, после предварительной воздушной ванны в течение 10-15 мин.			
- хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 до +22. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.			
- дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении			
	+18	+18	+18	+18
- физические упражнения	Ежедневно			
- после дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы			
- гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры		Умывание, обтирание шеи прохладной водой	
<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. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой.</p>				

В середине года (январь) для воспитанников дошкольных групп организуются недельные каникулы, во время которых проводится непосредственно образовательную деятельность только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства). В летний период непосредственно образовательная деятельность не проводится. Организуются спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии, а также увеличивается продолжительность прогулок.

В течение двух недель в сентябре и мае проводится комплексная психолого-педагогическая диагностика.

Организационной основой реализации программы является примерный тематический план. Принципы его формирования: сезонность, календарь праздников, интересы детей.