

Схема закаливающих мероприятий в летний оздоровительный период МБДОУ «Детский сад № 369»

Группа раннего возраста

Характер действия	Метод	Методика	Группа закаливания	
			I	II
Воздух (температурное воздействие на организм)	Утренняя гимнастика	Проведение на свежем воздухе	t +20 С	t +20 С
	Прогулка	Воздушные ванны на открытом воздухе.	t + 20 С	t +21 С
	Сон при открытых фрамугах	Не допускать сквозного потока воздуха	t воздуха в спальне +21С	t воздуха в спальне +22С
	Гимнастика после сна	Использование «дорожек здоровья», проведение дыхательных упражнений	t +24С	t +25С
Солнце (общее температурное воздействие на организм)	Прогулка	Игры, солнечные ванны с дыхательными упражнениями	от 5 до 10 минут	от 5 до 8 минут
			повторять 2-3 раза во время прогулки	
Вода (температурные и механические раздражающие воздействия)	Широкое умывание	Постепенное обучение элементам умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча и шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица	t воды +26С +28С	t воды +28С +30С
			Процедура проводится 1 раз после сна при t воздуха от +22С	

Схема закаливающих мероприятий в летний оздоровительный период МБДОУ «Детский сад № 369»

МЛАДШАЯ ГРУППА

Характер действия	Метод	Методика	Группа закаливания	
			I	II
Воздух (температурное воздействие на организм)	Утренняя гимнастика	Проведение на свежем воздухе в облегчённой одежде	t +20С	t +20С
	Прогулка	Воздушные ванны на открытом воздухе, облегчённая одежда, головной убор	t +22С	t +22С
	Сон (открытые фрамуги)	Не допускать сквозного потока воздуха	t воздуха в спальне +21С	t воздуха в спальне +22С
	Гимнастика после сна	Босохождение, использование «дорожек здоровья», проведение дыхательных упражнений	t +24С	t +25С
			2 раза в течение прогулки по 5 минут	
Солнце (общее температурное воздействие на организм)	Прогулка. Солнечные ванны. Световоздушные ванны.	Спокойная игра под лучами солнца. Обязательно наличие головного убора, однослойная одежда. Использование отражённых лучей (в тени)	от 5 до 10 минут	от 5 до 8 минут
			повторять 2-3 раза во время прогулки	
Вода (температурные и механические раздражающие воздействия)	Прогулка	Игры с водой	t воздуха +25 С	t воздуха +26 С
			t воды +28 - 30 С	
	Обширное умывание	Постепенное обучение элементам умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча и шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица	t воды +26С +28С	t воды +28С +30С
			Процедура проводится 1 раз после сна при t воздуха от +20С	

Схема закаливающих мероприятий в летний оздоровительный период МБДОУ «Детский сад № 369»

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Характер действия	Метод	Методика	Группа закаливания		
			I	II	
Воздух (температурное воздействие на организм)	Утренняя гимнастика	Проведение на свежем воздухе в облегченной одежде	t + 19 C	t + 21 C	
	Прогулка	Воздушные ванны на открытом воздухе, облегчённая одежда, головной убор	t + 15 C	t + 16 C	
	Сон (открытые фрамуги)	Не допускать сквозного потока воздуха	t воздуха в спальне +21C	t воздуха в спальне +22C	
	Гимнастика после сна	Использование «дорожек здоровья», проведение дыхательных упражнений	t +23C	t +24C	
			2 раза в течение прогулки по 5 минут		
Солнце (общее температурное воздействие на организм)	Прогулка. Световоздушные ванны.	Спокойная игра под лучами солнца. Обязательно наличие головного убора. Воздушные ванны с дыхательными упражнениями	от 5 до 10 минут	от 5 до 8 минут	
			повторять 2-3 раза во время прогулки		
Вода (температурные и механические раздражающие воздействия)	Прогулка	Игры с водой	t +24 C	t +25 C	
				t воды +28 - 30 C	
	Обширное умывание	Умывание, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча и шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица	t воды +26C +28C	t воды +28C +30C	
Процедура проводится 1 раз после сна при t воздуха от +20C					

Схема закаливающих мероприятий в летний оздоровительный период МБДОУ «Детский сад № 369»

СТАРШАЯ ГРУППА

Характер действия	Метод	Методика	Группа закаливания		
			I	II	
Воздух (температурное воздействие на организм)	Утренняя гимнастика	Проведение на свежем воздухе в облегченной одежде	t + 18 C	t + 20 C	
	Прогулка	Воздушные ванны на открытом воздухе, облегчённая одежда, головной убор	t + 13 C	t + 15 C	
	Сон (открытые фрамуги)	Не допускать сквозного потока воздуха	t воздуха в спальне +20C	t воздуха в спальне +21C	
	Гимнастика после сна	Использование «дорожек здоровья», проведение дыхательных упражнений	t +22C	t +23C	
			2 раза в течение прогулки по 5 минут		
Солнце (общее температурное воздействие на организм)	Прогулка. Световоздушные ванны.	Спокойная игра под лучами солнца. Обязательно наличие головного убора. Воздушные ванны с дыхательными упражнениями	от 7 до 12 минут	от 7 до 10 минут	
			повторять 3-4 раза во время прогулки		
Вода (температурные и механические раздражающие воздействия)	Прогулка	Игры с водой	t +23 C	t +24 C	
				t воды +28 - 30 C	
	Обширное умывание	Умывание, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча и шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица	t воды +25 C +27C	t воды +27 C +29C	
Процедура проводится 1 раз после сна при t воздуха от +20C					

Схема закаливающих мероприятий в летний оздоровительный период МБДОУ «Детский сад № 369»

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

Характер действия	Метод	Методика	Группа закаливания	
			I	II
Воздух (температурное воздействие на организм)	Утренняя гимнастика	Проведение на свежем воздухе в облегченной одежде	t + 18 C	t + 20 C
	Прогулка	Воздушные ванны на открытом воздухе, облегчённая одежда, головной убор	t + 13 C	t + 15 C
	Сон (открытые фрамуги)	Не допускать сквозного потока воздуха	t воздуха в спальне +20C	t воздуха в спальне +21C
	Гимнастика после сна	Использование «дорожек здоровья», проведение дыхательных упражнений	t +22C	t +23C
Солнце (общее температурное воздействие на организм)	Прогулка. Световоздушные ванны.	Спокойная игра под лучами солнца. Обязательно наличие головного убора. Воздушные ванны с дыхательными упражнениями	от 10 до 15 минут	от 10 до 12 минут
			повторять 4-5 раз во время прогулки	
Вода (температурные и механические раздражающие воздействия)	Прогулка	Игры с водой	t +22 C	t +24 C
	Обширное умывание	Умывание, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча и шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица	t воды +28 - 30 C	
			t воды +25 C +27C	t воды +27 C +29C
			Процедура проводится 1 раз после сна при t воздуха от +20C	

Схема закаливающих мероприятий в летний оздоровительный период МБДОУ «Детский сад № 369»

ГРУППА ЧБД (часто болеющие дети)

Характер действия	Метод	Методика	Группа закаливания
			II
Воздух (температурное воздействие на организм)	Утренняя гимнастика	Проведение на свежем воздухе в облегчённой одежде	t +20С
	Прогулка	Воздушные ванны на открытом воздухе, облегчённая одежда, головной убор	t +22С
	Сон (открытые фрамуги)	Не допускать сквозного потока воздуха	t воздуха в спальне +22С
	Гимнастика после сна	Босохождение, использование «дорожек здоровья», проведение дыхательных упражнений	t +25С 2 раза в течение прогулки по 5 минут
Солнце (общее температурное воздействие на организм)	Прогулка. Солнечные ванны. Световоздушные ванны.	Спокойная игра под лучами солнца. Обязательно наличие головного убора, однослойная одежда. Использование отражённых лучей (в тени)	от 5 до 8 минут
			повторять 2-3 раза во время прогулки
Вода (температурные и механические раздражающие воздействия)	Прогулка	Игры с водой	t воздуха +25 С t воды +28 - 30 С
	Обширное умывание	Постепенное обучение элементам умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча и шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица	t воды +28С +30С Процедура проводится 1 раз после сна при t воздуха от +20С