



Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 51
Рыбина Е. В.

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

На основе СанПин 2.4.1. 3049-13; «Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий. Практическое пособие», М.Н.Кузнецова. – М: Айрис-пресс, 2008г.

Возраст детей	ЗИМА			ЛЕТО		
	Мероприятия	Температура	Время	Мероприятия	Температура	Время
I младшая группа 2 – 3 года	- прогулка	До - 15	1,5 – 2 часа, 2 раза в день	- общие световоздушные ванны	Не ниже +20	ежедневно, до 5 мин.
	- общая воздушная ванна	+19 +22	от 2-5 до 10 мин. ежедневно, до и после сна	- хождение босиком по дорожке здоровья	+19 +20	до 10 мин. ежедневно, после сна
	- местные воздушные ванны	+19 +22	в соответствии с режимом			
	- хождение босиком по дорожке здоровья	+19 +22	От 3-4 мин до 10 мин. после сна	- солнечные ванны	+ 20 + 25	ежедневно, до 5 мин. (чередовать с пребыванием в тени)
				- игры с водой	+23 (воздух) + 20 (вода)	до 5 мин. (исключить намокание одежды)
	- умывание прохладной водой рук до локтя, лица	+ 28 (вода) (к концу года до +20)	После сна	- умывание прохладной водой рук до локтя, лица	+ 28 (вода) (снижается до +18)	Каждые 2 дня снижаем на 1 градус, доводя до +18, после сна
	- полоскание рта	+40 +42 (вода)	Перед сном	- полоскание рта	+40 +42 (вода)	Перед сном
	- сон в хорошо проветренном	+19 +22	В соответствии с режимом	- сон в хорошо проветренном	+19 +20	в соответствии с режимом

	помещении			помещении		
II младшая группа 3 – 4 года	- прогулка	До - 15	1,5 – 2 часа, 2 раза в день	- общие световоздушные ванны	Не ниже +20	ежедневно, до 10 мин.
	- общая воздушная ванна	+19 +22	от 2-5 до 10 мин. ежедневно, до и после сна	- хождение босиком по дорожке здоровья	+19 +20	до 10 мин. ежедневно, после сна
	- местные воздушные ванны	+19 +22	в соответствии с режимом			
	- хождение босиком по дорожке здоровья	+19 +22	От 3-4 мин до 10 мин. после сна	- солнечные ванны	+ 20 + 25	ежедневно, до 8 мин., (чередовать с пребыванием в тени)
	- умывание прохладной водой рук до локтя и лица	+ 28 (вода) (к концу года до +20)	после сна	- умывание прохладной водой рук до локтя и лица	+ 28 (вода) (снижается до +18)	Каждые 2 дня снижаем на 1 градус, доводя до +18
				- игры с водой	+23 (воздух) + 20 (вода)	ежедневно, до 10 мин. (исключить намокание одежды)
				- Купание в плескательном бассейне	+25 (воздух) + 23 (вода)	ежедневно, до 10 мин.
	- полоскание рта водой	Не ниже + 40 + 42 (вода)	Перед сном	- полоскание рта водой	Не ниже + 40 + 42 (вода)	Перед сном
- сон в хорошо проветренном помещении	+19 +22	в соответствии с режимом	- сон в хорошо проветренном помещении	+19 +20	в соответствии с режимом	
Средняя	- прогулка	До - 20	1,5 – 2 часа, 2 раза в день	- общие световоздушные	Не ниже +20	ежедневно, до 15 мин.