

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 394»
от 01.09.2023 г. № 137

Система закаливающих мероприятий на холодный период учебного года

Наименование мероприятия	Возрастная группа	Периодичность проведения мероприятия
Элементы закаливания в повседневной жизни		
Умывание прохладной водой	дети с 3 до 7 лет	ежедневно
Прогулка	дети с 1,5 до 7 лет	ежедневно
Физические упражнения на воздухе	дети с 1,5 до 7 лет	ежедневно
Специальные мероприятия		
<i>Воздушные</i>		
Дневной сон (обнаженный торс)	дети с 5 до 7 лет	ежедневно
Воздушные ванны во время гимнастики после сна	дети с 3 до 7 лет	ежедневно
<i>Водные</i>		
Полоскание полости рта водой комнатной температуры	с 4 до 7 лет	ежедневно
Расширенное умывание	с 4 до 7 лет	ежедневно после дневного сна

Технология закаливающих мероприятий в холодный период

1. Элементы закаливания в повседневной жизни

1) **Умывание прохладной водой** осуществляется четыре раза в день перед приемом пищи. Воспитатель регулирует температуру воды в кране (прохладнее, чем температура тела), дети моют с мылом руки, умывают лицо водой.
Медицинский отвод для детей, перенесших заболевания ОРЗ, ОРВИ, воспалительными заболеваниями дыхательных путей в течение 14 дней.

2) **Прогулка** осуществляется в соответствии с утвержденным режимом дня. В содержание прогулки включаются организованная и двигательная деятельность детей в соответствии с двигательным режимом.
Медицинских отводов от данного мероприятия нет.

3) **Физические упражнения на воздухе** включаются в утреннюю гимнастику (в соответствии с временем года), прогулку и занятия по физической культуре на улице.
Медицинских отводов от данного вида процедур нет.

2. Специальные мероприятия (воздушные)

- 1) **Дневной сон.** Дети спят под одеялом без маек (при температуре воздуха в помещении спальни не ниже 18 градусов, ежедневно, в группах с 5 до 7 лет).
Медицинский отвод для детей, перенесших заболевания ОРЗ, ОРВИ, воспалительными заболеваниями дыхательных путей в течение 14 дней.
- 2) **Гимнастика после сна** проводится в соответствие с комплексом, включающем упражнения на дыхание, профилактику плоскостопия, нарушений в развитии осанки. Дети находятся без одежды и обуви. Температура воздуха в помещении не более 18 градусов Цельсия.
Медицинский отвод для детей, перенесших заболевания ОРЗ, ОРВИ, воспалительными заболеваниями дыхательных путей в течение 7 дней

3. **Специальные мероприятия (водные).**

- 1) **Полоскание рта водой** – для проведения процедуры используется 100 мл кипяченой воды комнатной температуры, которая разливается в индивидуальные стаканы. Под руководством воспитателя ребенок набирает в рот воды, удерживает во рту 2-3 секунды. Затем процедура повторяется. Проводится ежедневно перед сном в группах с 4 до 7 лет.
Медицинских отводов от данного вида процедур нет.

- 2) **Расширенное умывание:** проводится, начиная со среднего дошкольного возраста, после дневного сна (пункт ** реализуется только в группах старшего дошкольного возраста)
Медицинский отвод для детей, перенесших заболевания ОРЗ, ОРВИ, воспалительными заболеваниями дыхательных путей в течение 14 дней.

* Намочить водой из крана правую ладонь, провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки. Повторяется левой рукой - 4 раза.

* * Намочить ладони водой из крана, провести поглаживание шеи, начиная от седьмого шейного позвонка к подбородку – 3 раза (для детей с 5 до 7 лет)

* Умыть лицо.

* Вытереться насухо.