Приложение 8

***Система закаливающих мероприятий.***

При организации закаливания учитываются следующие **требования:**

- возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;

-  позитивный эмоциональный настрой;

- использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур;

-соблюдение постепенности в увеличении силы воздействия различных факторов и  непрерывность мероприятий;

- разные участки тела: различаться и чередоваться как по силе, так и длительности; соблюдение методики выбранного вида закаливания.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Факторы** | **Мероприятие** | **Место**  **в режиме дня** | **Периодичность** |
| **Вода** | Полоскание рта | После каждого приёма пищи | Ежедневно 3 раза в день |
| Полоскание горла | После сна | Ежедневно | нач. t воды +36  до +20 |
|  | Обширное умывание | После дневного сна | Ежедневно |
| Мытьё рук | По мере необходимости | Ежедневно | Нач. t воды +28-+20 |
| Игры с водой | На прогулке | Июнь-август  ежедневно |  |
| Обеспечение чистоты среды | В каждой группе | Ежедневно | Ежедневно |
| Увлажнение воздуха | В каждой группе | Ежедневно | Ежедневно |
| **ВОЗДУХ** | Облегчённая одежда | В течение дня | Ежедневно в течение года |
| Одежда по сезону | На прогулках | Ежедневно в течение года |  |
| Прогулка на свежем воздухе | 2 раза в день (первая и вторая половина дня) | Ежедневно в течение года | От 2 до 4 часов, в зависимости от сезона и погодных условий |
| Утренняя гимнастика на воздухе | - | Май - октябрь | 10 минут |
| Физкультурные занятия на воздухе | - | В течение года | 25 минут |
| Воздушные ванны | На прогулке  После сна | Май – сентябрь  Ежедневно в течение года | 25 минут  10 минут |
| Выполнение режима проветривания | По графику | Ежедневно в течение года | 4 раз в день |
| Обеспечение  температурного  режима и чистоты  воздуха | По графику | Ежедневно в течение года |  |
| **Спецзакаливание** | Контрастное босохождение | На прогулке | Июнь – август  С учётом погодных условий |
| Точечный массаж | В режимных моментах  - утренняя гимнастика  - перед прогулкой  - перед обедом  - бодрящая гимнастика  - перед ужином | Ноябрь - март | 2 раза в течение дня |
| Дыхательная гимнастика | В режимных моментах  - утренняя гимнастика  - физкультурные занятия  - музыкальные занятия  - на прогулке  - бодрящая гимнастика | Ежедневно в течение года | От 5 до 15 мин. |