

Система закаливающих мероприятий

МБДОУ Детский сад №15 «Родничок»

2 ранняя группа.	I младшая группа.	II Младшая группа	Средняя группа.	Старшая группа.	Подготовительная группа.
Холодное время года:					
<p>Проветривание помещения и спальни перед сном.</p> <p><i>Кратковременные воздушные ванны.</i></p> <p>После сна легкий массаж рук и ног, спины</p> <p>Хождение по массажным дорожкам.</p>	<p>Проветривание помещения и спальни перед сном.</p> <p><i>Воздушные ванны от 3 – 5 мин. до 8 – 9 мин, при t +20⁰</i></p> <p>Легкий массаж рук ног, спины</p> <p>Хождение по массажным дорожкам.</p>	<p>Проветривание помещения и спальни перед сном.</p> <p><i>Воздушные ванны от 5 до 15 мин., при t +20⁰C +17⁰C</i></p> <p>Гимнастика пробуждения Самомассаж рук, ног, активных точек носа ушей.</p> <p>Хождение по массажным дорожкам.</p>	<p>Проветривание помещения и спальни перед сном.</p> <p><i>Воздушные ванны до 20 мин. при t +18⁰C. +17⁰C.</i></p> <p>Гимнастика пробуждения Самомассаж рук, ног, активных точек носа ушей.</p> <p>Хождение по массажным дорожкам.</p>	<p>Проветривание помещения и спальни перед сном.</p> <p><i>Воздушные ванны до 20 мин. при t +18⁰C. +17⁰C.</i></p> <p>Гимнастика пробуждения Самомассаж рук, ног, активных точек носа ушей.</p> <p>Хождение по массажным дорожкам.</p>	<p>Проветривание помещения и спальни перед сном.</p> <p><i>Воздушные ванны До 30 мин. при t +18⁰C. +17⁰C.</i></p> <p>Гимнастика пробуждения Самомассаж рук, ног, активных точек носа ушей.</p> <p>Хождение по массажным дорожкам.</p>
<p>Прогулка до -13⁰C</p> <p>Обеспечение двигательной активности детей.</p>	<p>Прогулка до -15⁰C.</p> <p>Обеспечение двигательной активности детей при подвижных играх, упражнениях, самостоятельной деятельности.</p>	<p>Прогулка до -17⁰C.</p> <p>Обеспечение двигательной активности детей при подвижных играх, упражнениях, самостоятельной деятельности</p>	<p>Прогулка до -20⁰C.</p> <p>Обеспечение двигательной активности при подвижных и спортивных играх, упражнениях в движении, самостоятельной</p>	<p>Прогулка до -22⁰C.</p> <p>Обеспечение двигательной активности при подвижных и спортивных играх, упражнениях в движении,</p>	<p>Прогулка до -25⁰C.</p> <p>Обеспечение двигательной активности при подвижных и спортивных играх, упражнениях в движении, самостоятельной деятельности</p>

		и.	деятельност и	самостоятел ьной деятельност и	
Полоскание рта теплой водой.	Полоскание рта теплой водой.	Полоскание рта теплой водой.	Полоскание рта теплой водой.	Полоскание рта теплой водой.	Полоскание рта теплой водой.
Закаливание водой (водные процедуры).					
Умывание до еды и после еды.	Умывание лица и рук + обширное умывание рук до локтевого сустава до сна	Умывание лица и рук + обширное умывание рук до локтевого сустава до сна	Умывание лица и рук + обширное умывание рук до локтевого сустава до сна	Умывание лица и рук + обширное умывание рук до локтевого сустава до сна	Умывание лица и рук + обширное умывание рук до локтевого сустава до сна
Нетрадиционное закаливание.					
		Обтирание влажной варежкой t воды 32 ⁰ С от пальцев к плечу от стопы к бедру, затем растирание насухо полотенцем. Иглотерапи я – топтание по сосновым веткам.	Обтирание влажной варежкой t воды 30 ⁰ С от пальцев к плечу от стопы к бедру, грудь, затем растирание насухо полотенцем. Иглотерапия – топтание по сосновым веткам Массаж по Уманской.	Обтирание влажной варежкой t воды 30 ⁰ С от пальцев к плечу от стопы к бедру, грудь, затем растирание насухо полотенцем. Иглотерапи я – топтание по сосновым веткам Массаж по Уманской. Снего - терапия. «Волшебны е льдинки» - натиране пазух носа льдинками.	Обтирание влажной варежкой t воды 32 ⁰ С от пальцев к плечу от стопы к бедру, грудь, затем растирание насухо полотенцем. Иглотерапия – топтание по сосновым веткам Массаж по Уманской. Снего - терапия. «Волшебные льдинки» - натиране пазух носа льдинками.
Теплое время года.					
Кратковреме нное пребывание под лучами солнца.	Кратковреме нное пребывание под лучами солнца.	Утренняя гимнастика на улице	Утренняя гимнастика на улице	Утренняя гимнастика на улице	Утренняя гимнастика на улице

<p>Хождение 2 – 3 мин. по теплому песку.</p>		<p>Босохождение по траве, теплому песку, асфальтовой дорожке.</p> <p>Купание ног в сухом бассейне.</p> <p>Полоскание ног в водном бассейне и растирание тела полотенцем.</p>	<p>Босохождение по траве, теплому песку, асфальтовой дорожке.</p> <p>Купание ног в сухом бассейне.</p> <p>Полоскание ног в водном бассейне и растирание тела полотенцем.</p>	<p>Босохождение по траве, теплому песку, асфальтовой дорожке.</p> <p>Купание ног в сухом бассейне.</p> <p>Полоскание ног в водном бассейне и растирание тела полотенцем.</p>	<p>Босохождение по траве, теплому песку, асфальтовой дорожке.</p> <p>Купание ног в сухом бассейне.</p> <p>Полоскание ног в водном бассейне и растирание тела полотенцем.</p>
----------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Закаливание часто болеющих детей.

	<p>Воздушные ванны кратковременны.</p> <p>Обтирание сухой рукавицей после гимнастики и прогулки.</p>	<p>Воздушные ванны кратковременны.</p> <p>Обтирание сухой рукавицей после гимнастики и прогулки.</p> <p>Хождение по массажным дорожкам, летом по теплому асфальту и песку.</p> <p>Купание ног в сухом бассейне.</p>	<p>Обтирание сухой рукавицей после гимнастики и прогулки.</p> <p>Хождение по массажным дорожкам, летом по теплому асфальту и песку.</p> <p>Купание ног в сухом бассейне.</p>	<p>Обтирание сухой рукавицей после гимнастики и прогулки.</p> <p>Хождение по массажным дорожкам, летом по теплому асфальту и песку.</p> <p>Купание ног в сухом бассейне.</p>	<p>Обтирание сухой рукавицей после гимнастики и прогулки.</p> <p>Хождение по массажным дорожкам, летом по теплому асфальту и песку.</p> <p>Купание ног в сухом бассейне.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------