

Система закаливающих мероприятий

Закаливание один из наиболее эффективных методов повышения сопротивления организма резким колебаниям температуры воздуха и простудным заболеваниям, обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития ребенка.

Цель закаливания:

- укрепление здоровья детей
- развитие выносливости организма при изменении факторов внешней среды
- повышение сопротивляемости организма

Условия закаливания:

- учет индивидуальных особенностей при выборе методов
- комплексное использование всех факторов и процедур
- постепенное увеличение силы воздействия природы и факторов
- систематическое закаливание круглый год
- спокойное, радостное настроение во время процедур и тепловой комфорт организма детей.

№	Мероприятия	Группы	Время проведения
1	Соблюдение температурного режима	Все группы	В течение дня
2	Пребывание детей в облегченной одежде	Все группы	В течение дня
3	Сквозное проветривание в отсутствии детей	Все группы	3 раза в день, в отсутствии детей, утром, до прихода детей, во время дневной и вечерней прогулки
4	Прогулка на свежем воздухе	Все группы	Ежедневно, 2 раза в день
5	Мытье рук прохладной водой	Все группы	Ежедневно, после прогулки
6	Мытье рук холодной водой до локтей	Со средней группы	Ежедневно, после сна.
7	Закаливание воздушным потоком «Апшерон»	Со 2 младшей группы	Ежедневно, после обеда
8	Полоскание рта после еды прохладной водой	Со 2 младшей группы	Ежедневно, после обеда
9	Полоскание рта морской водой	Со 2 младшей группы	2 раза в год, осенью и весной, ежедневно после обеда
10	Дневной сон без маек	Со средней группы	Ежедневно
11	Контрастное обливание стоп	Все группы	Ежедневно, после сна
12	Босохождение, дорожки здоровья	Все группы	Ежедневно, до и после сна
13	Занятия в бассейне	Со 2 младшей группы	1-2 раза в неделю

Схема закаливания в первой младшей группе

№	Мероприятия	Рекомендации	Время проведения
1	Соблюдение температурного режима	Температура воздуха в группе должна быть: - до 3-х лет: 22°С до – 24°С;	В течение дня
2	Пребывание детей в облегченной одежде	Одежду и обувь должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов; Облегченная одежда – футболка, шорты, носочки; платье, носочки, гольфы.	В течение дня
3	Сквозное проветривание в отсутствие детей	Проводится путем открывания окон или дверей в противоположных концах помещения. Окна или двери закрываются за полчаса до возвращения детей, чтобы помещение успело нагреться до нужной температуры. В процессе проветривания в группе может снизиться температура, но не более, чем на 4 градуса.	3 раза в день, в отсутствие детей, утром, до прихода детей, во время дневной и вечерней прогулки
4	Прогулка на свежем воздухе	Прогулка 2 раза в день, в любую погоду. При температуре воздуха ниже -15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.	Ежедневно, 2 раза в день
5	Мытье рук прохладной водой	Умывание прохладной водой (20°С). В дальнейшем её постепенно снижают до 18-16 градусов. После умывания дети обтираются полотенцем.	Ежедневно, после прогулки
6	Контрастное обливание стоп	Возле поддона ставят два ведра с водой и ковш. В одном ведре вода должна быть горячей 38 градусов, а в другом – 28 градусов. Воспитатель зачерпывает ковшом воду и обливает ноги ребенка, затем насухо вытирает ноги полотенцем. Если ребенок часто болеет, процедуру заканчивают ведром с горячей водой, если ребенок здоров - прохладной.	Ежедневно, после сна
7	Босохождение, дорожки здоровья	Босохождение следует начинать с 3-4 мин в день, постепенно увеличивая продолжительность на 1-2 мин до 10-мин.	Ежедневно, после сна

Схема закаливания во второй младшей группе

№	Мероприятия	Рекомендации	Время проведения
1	Соблюдение температурного режима	Температура воздуха в группе должна быть: - от 3-х лет до 7 лет: 21°С до – 23°С;	В течение дня
2	Пребывание детей в облегченной одежде	Одежду и обувь должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов. Облегченная одежда – футболка, шорты, носочки; платье, носочки, гольфы.	В течение дня
3	Сквозное проветривание в отсутствие детей	Проводится путем открывания окон или дверей в противоположных концах помещения. Окна или двери закрываются за полчаса до возвращения детей, чтобы помещение успело нагреться до нужной температуры. В процессе проветривания в группе может снизиться температура, но не более, чем на 4 градуса.	3 раза в день, в отсутствие детей, утром, до прихода детей, во время дневной и вечерней прогулки

4	Прогулка на свежем воздухе	Прогулка 2 раза в день, в любую погоду. При температуре воздуха ниже -15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.	Ежедневно, 2 раза в день
5	Мытье рук прохладной водой	Умывание прохладной водой (20°C). В дальнейшем её постепенно снижают до 18-16 градусов. После умывания дети обтираются полотенцем.	Ежедневно, после прогулки
6	Закаливание воздушным потоком «Апшерон»	Закаливание осуществляется при температуре воздуха в помещении - 18—20 °С) посредством обдувания детей вентиляторами типа «Апшерон». Вентилятор ставится на стул, на уровне груди ребенка, затем напротив на расстоянии 5 м, располагаются раздетые до трусов дети (из расчета два ребенка на один вентилятор). По команде воспитателя дети поворачиваются лицом или спиной к источнику воздушного потока через каждые 10сек. Деятельность процедур увеличивается постепенно, так же постепенно сокращается расстояние до вентилятора. Ни в коем случае нельзя начинать процедуру в разгоряченном состоянии. Кожа должна быть абсолютно сухой.	Ежедневно, после обеда
7	Полоскание рта после еды прохладной водой	Начинать полоскать рот следует теплой водой — 36-33 градуса, через каждые 5 дней снижать ее температуру на 1 градус, доведя до 18-16. (Эта процедура особенно полезна ослабленным, часто болеющим детям).	Ежедневно, после обеда
8	Полоскание рта морской водой	Для профилактики рекомендуют морскую соль. Приготовление раствора осуществляется так: на 1 литр теплой воды - добавить 1 ч.л. соли, перемешать, дать постоять пару минут до полного растворения кристаллов. Начинают эти процедуры при температуре воды +30°C. Температура воды снижается каждые 2 дня на 1°C и доводится до комнатной температуры.	2 раза в год, осенью и весной, ежедневно после обеда
9	Контрастное обливание стоп	Возле поддона ставят два ведра с водой и ковш. В одном ведре вода должна быть горячей 38 градусов, а в другом – 28 градусов. Воспитатель зачерпывает ковшом воду и обливает ноги ребенка, затем насухо вытирает ноги полотенцем. Если ребенок часто болеет, процедуру заканчивают ведром с горячей водой, если ребенок здоров - прохладной.	Ежедневно, после сна
10	Босохождение, дорожки здоровья	Босохождение следует начинать с 3-4 мин в день, постепенно увеличивая продолжительность на 1-2 мин до 10-мин.	Ежедневно, после сна
11	Занятия в бассейне	Приняв теплый душ, дети заходят в бассейн. После упражнений, игр в воде с плавательными движениями, дети поднимаются с бассейна, принимают теплый душ. Общее пребывание детей в бассейне 15.	1 раз в неделю

Схема закаливания в средней группе

№	Мероприятия	Рекомендации	Время проведения
1	Соблюдение температурного режима	Температура воздуха в группе должна быть: - от 3-х лет до 7 лет – 21°С до – 23°С;	В течение дня
2	Пребывание детей в облегченной одежде	Одежду и обувь должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов. Облегченная одежда – футболка, шорты, носочки; платье, носочки, гольфы.	В течение дня
3	Сквозное проветривание в отсутствие детей	Проводится путем открывания окон или дверей в противоположных концах помещения. Окна или двери закрываются за полчаса до возвращения детей, чтобы помещение успело нагреться до нужной температуры. В процессе проветривания в группе может снизиться температура, но не более, чем на 4 градуса.	3 раза в день, в отсутствие детей, утром, до прихода детей, во время дневной и вечерней прогулки
4	Прогулка на свежем воздухе	Прогулка 2 раза в день, в любую погоду. При температуре воздуха ниже -15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.	Ежедневно, 2 раза в день
5	Мытье рук прохладной водой	Умывание прохладной водой (20°С). В дальнейшем её постепенно снижают до 18-16 градусов. После умывания дети обтираются полотенцем.	Ежедневно, после прогулки
6	Мытье рук холодной водой до локтей	Воспитанники умываются чистой водой без мыла до локтя. Умывание - вначале водой 20 градусов. В дальнейшем её постепенно снижают до 18-16 градусов. После умывания дети обтираются полотенцем.	Ежедневно, после сна.
7	Закаливание воздушным потоком «Апшерон»	Закаливание осуществляется при температуре воздуха в помещении - 18—20 °С) посредством обдувания детей вентиляторами типа «Апшерон». Вентилятор ставится на стул, на уровне груди ребенка, затем напротив на расстоянии 5 м, располагаются раздетые до трусов дети (из расчета два ребенка на один вентилятор). По команде воспитателя дети поворачиваются лицом или спиной к источнику воздушного потока через каждые 10сек. Деятельность процедур увеличивается постепенно, так же постепенно сокращается расстояние до вентилятора. Ни в коем случае нельзя начинать процедуру в разгоряченном состоянии. Кожа должна быть абсолютно сухой.	Ежедневно, после обеда
8	Полоскание рта после еды прохладной водой	Начинать полоскать рот следует теплой водой — 36-33 градуса, через каждые 5 дней снижать ее температуру на 1 градус, доведя до 18-16. (Эта процедура особенно полезна ослабленным, часто болеющим детям).	Ежедневно, после обеда
9	Полоскание рта морской водой	Для профилактики рекомендуют морскую соль. Приготовление раствора осуществляется так: на 1 литр теплой воды - добавить 1 ч.л. соли, перемешать, дать постоять пару минут до полного растворения кристаллов. Начинают эти процедуры	2 раза в год, осенью и весной, ежедневно после обеда

		при температуре воды +30°C. Температура воды снижается каждые 2 дня на 1°C и доводится до комнатной температуры.	
10	Дневной сон без маек	Дневной сон без маек, если температура в спальне составляет 18С и выше. Температура под одеялом достигает 38-39С, проснувшись, ребёнок получает контрастную ванну с разницей в 18-20 С.	Ежедневно
11	Контрастное обливание стоп	Возле поддона ставят два ведра с водой и ковш. В одном ведре вода должна быть горячей 38 градусов, а в другом – 28 градусов. Воспитатель зачерпывает ковшом воду и обливает ноги ребенка, затем насухо вытирает ноги полотенцем. Если ребенок часто болеет, процедуру заканчивают ведром с горячей водой, если ребенок здоров - прохладной.	Ежедневно, после сна
12	Босохождение, дорожки здоровья	Босохождение следует начинать с 3-4 мин в день, постепенно увеличивая продолжительность на 1-2 мин до 10-мин.	Ежедневно, после сна
13	Занятия в бассейне	Приняв теплый душ, дети заходят в бассейн. После упражнений, игр в воде с плавательными движениями, дети поднимаются с бассейна, принимают теплый душ. Общее пребывание детей в бассейне 20 минут.	2 раза в неделю

Схема закаливания в старшей группе

№	Мероприятия	Рекомендации	Время проведения
1	Соблюдение температурного режима	Температура воздуха в группе должна быть: - от 3-х лет до 7 лет: 21°C до – 23°C;	В течение дня
2	Пребывание детей в облегченной одежде	Одежду и обувь должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов. Облегченная одежда – футболка, шорты, носочки; платье, носочки, гольфы.	В течение дня
3	Сквозное проветривание в отсутствие детей	Проводится путем открывания окон или дверей в противоположных концах помещения. Окна или двери закрываются за полчаса до возвращения детей, чтобы помещение успело нагреться до нужной температуры. В процессе проветривания в группе может снизиться температура, но не более, чем на 4 градуса.	3 раза в день, в отсутствие детей, утром, до прихода детей, во время дневной и вечерней прогулки
4	Прогулка на свежем воздухе	Прогулка 2 раза в день, в любую погоду. При температуре воздуха ниже -15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.	Ежедневно, 2 раза в день
5	Мытье рук прохладной водой	Умывание прохладной водой (20°C). В дальнейшем её постепенно снижают до 18-16 градусов. После умывания дети обтираются полотенцем.	Ежедневно, после прогулки
6	Мытье рук холодной водой до локтей	Воспитанники умываются чистой водой без мыла до локтя. Умывание - вначале водой 20 градусов. В дальнейшем её постепенно снижают до 18-16 градусов. После умывания дети обтираются полотенцем.	Ежедневно, после сна.

7	Закаливание воздушным потоком «Апшерон»	Закаливание осуществляется при температуре воздуха в помещении - 18—20 °С) посредством обдувания детей вентиляторами типа «Апшерон». Вентилятор ставится на стул, на уровне груди ребенка, затем напротив на расстоянии 5 м, располагаются раздетые до трусов дети (из расчета два ребенка на один вентилятор). По команде воспитателя дети поворачиваются лицом или спиной к источнику воздушного потока через каждые 10сек. Деятельность процедур увеличивается постепенно, так же постепенно сокращается расстояние до вентилятора. Ни в коем случае нельзя начинать процедуру в разгоряченном состоянии. Кожа должна быть абсолютно сухой.	Ежедневно, после обеда
8	Полоскание рта после еды прохладной водой	Начинать полоскать рот следует теплой водой — 36-33 градуса, через каждые 5 дней снижать ее температуру на 1 градус, доведя до 18-16. (Эта процедура особенно полезна ослабленным, часто болеющим детям).	Ежедневно, после обеда
9	Полоскание рта морской водой	Для профилактики рекомендуют морскую соль. Приготовление раствора осуществляется так: на 1 литр теплой воды - добавить 1 ч.л. соли, перемешать, дать постоять пару минут до полного растворения кристаллов. Начинают эти процедуры при температуре воды +30°С. Температура воды снижается каждые 2 дня на 1°С и доводится до комнатной температуры.	2 раза в год, осенью и весной, ежедневно после обеда
10	Дневной сон без маек	Дневной сон без маек, если температура в спальне составляет 18С и выше. Температура под одеялом достигает 38-39С, проснувшись, ребёнок получает контрастную ванну с разницей в 18-20 С.	Ежедневно
11	Контрастное обливание стоп	Возле поддона ставят два ведра с водой и ковш. В одном ведре вода должна быть горячей 38 градусов, а в другом – 28 градусов. Воспитатель зачерпывает ковшом воду и обливает ноги ребенка, затем насухо вытирает ноги полотенцем. Если ребенок часто болеет, процедуру заканчивают ведром с горячей водой, если ребенок здоров - прохладной.	Ежедневно, после сна
12	Босохождение, дорожки здоровья	Босохождение следует начинать с 3-4 мин в день, постепенно увеличивая продолжительность на 1-2 мин до 10-мин.	Ежедневно, после сна
13	Занятия в бассейне	Приняв теплый душ, дети заходят в бассейн. После упражнений, игр в воде с плавательными движениями, дети поднимаются с бассейна, принимают теплый душ. Общее пребывание детей в бассейне 25 минут.	2 раза в неделю

Схема закаливания в подготовительной группе

№	Мероприятия	Рекомендации	Время проведения
1	Соблюдение температурного режима	Температура воздуха в группе должна быть: - от 3-х лет до 7 лет: 21°С до – 23°С;	В течение дня

2	Пребывание детей в облегченной одежде	Одежду и обувь должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов. Облегченная одежда – футболка, шорты, носочки; платье, носочки, гольфы.	В течение дня
3	Сквозное проветривание в отсутствие детей	Проводится путем открывания окон или дверей в противоположных концах помещения. Окна или двери закрываются за полчаса до возвращения детей, чтобы помещение успело нагреться до нужной температуры. В процессе проветривания в группе может снизиться температура, но не более, чем на 4 градуса.	3 раза в день, в отсутствие детей, утром, до прихода детей, во время дневной и вечерней прогулки
4	Прогулка на свежем воздухе	Прогулка 2 раза в день, в любую погоду. При температуре воздуха ниже -15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.	Ежедневно, 2 раза в день
5	Мытье рук прохладной водой	Умывание прохладной водой (20°C). В дальнейшем её постепенно снижают до 18-16 градусов. После умывания дети обтираются полотенцем.	Ежедневно, после прогулки
6	Мытье рук холодной водой до локтей	Воспитанники умываются чистой водой без мыла до локтя. Умывание - вначале водой 20 градусов. В дальнейшем её постепенно снижают до 18-16 градусов. После умывания дети обтираются полотенцем.	Ежедневно, после сна.
7	Закаливание воздушным потоком «Апшерон»	Закаливание осуществляется при температуре воздуха в помещении - 18—20 °С) посредством обдувания детей вентиляторами типа «Апшерон». Вентилятор ставится на стул, на уровне груди ребенка, затем напротив на расстоянии 5 м, располагаются раздетые до трусов дети (из расчета два ребенка на один вентилятор). По команде воспитателя дети поворачиваются лицом или спиной к источнику воздушного потока через каждые 10сек. Деятельность процедур увеличивается постепенно, так же постепенно сокращается расстояние до вентилятора. Ни в коем случае нельзя начинать процедуру в разгоряченном состоянии. Кожа должна быть абсолютно сухой.	Ежедневно, после обеда
8	Полоскание рта после еды прохладной водой	Начинать полоскать рот следует теплой водой — 33 градуса, через каждые 5 дней снижать ее температуру на 1 градус, доведя до 18-16. (Эта процедура особенно полезна ослабленным, часто болеющим детям).	Ежедневно, после обеда
9	Полоскание рта морской водой	Для профилактики рекомендуют морскую соль. Приготовление раствора осуществляется так: на 1 литр теплой воды - добавить 1 ч.л. соли, перемешать, дать постоять пару минут до полного растворения кристаллов. Начинают эти процедуры при температуре воды +30°C. Температура воды снижается каждые 2 дня на 1°C и доводится до комнатной температуры.	2 раза в год, осенью и весной, ежедневно после обеда
10	Дневной сон без маек	Дневной сон без маек, если температура в спальне составляет 18С и выше. Температура под одеялом достигает 38-39С, проснувшись, ребёнок получает контрастную ванну с разницей в 18-20 С.	Ежедневно

11	Контрастное обливание стоп	Возле поддона ставят два ведра с водой и ковш. В одном ведре вода должна быть горячей 38 градусов, а в другом – 28 градусов. Воспитатель зачерпывает ковшом воду и обливает ноги ребенка, затем насухо вытирает ноги полотенцем. Если ребенок часто болеет, процедуру заканчивают ведром с горячей водой, если ребенок здоров - прохладной.	Ежедневно, после сна
12	Босохождение, дорожки здоровья	Босохождение следует начинать с 3-4 мин в день, постепенно увеличивая продолжительность на 1-2 мин до 10-мин.	Ежедневно, после сна
13	Занятия в бассейне	Приняв теплый душ, дети заходят в бассейн. После упражнений, игр в воде с плавательными движениями, дети поднимаются с бассейна, принимают теплый душ. Общее пребывание детей в бассейне 30 минут.	2 раза в неделю