

Система закаливания в МБДОУ «Детский сад № 108» на холодный период

Возраст детей	Мероприятия	Температура	Время
Первая группа раннего возраста (1 г. 6 мес. -2 года)	Прогулка	До -15	1,5-2 часа 2 раза в день
	Сон в проветренном помещении	+ 19 + 20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Общая воздушная ванна	+19+22	От 1 до 10 мин. (ежедневно, до и после сна)
Вторая группа раннего возраста (2-3 лет)	Прогулка	До -15	1,5-2 часа 2 раза в день
	Сон в проветренном помещении	+ 19 + 20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Общая воздушная ванна	+19+22	От 1 до 10 мин. (ежедневно, до и после сна)
	Бодрящая гимнастика после сна	+ 19 + 20	5 мин (после сна)
Младшая группа (3-4 года)	Прогулка	До -15	1,5-2 часа 2 раза в день
	Общая воздушная ванна	+19+20	От 5 до 10 мин. (ежедневно, до и после сна)
	Хождение босиком по массажному коврику	+19 +20	2-3 мин. (до и после сна)
	Сон в проветренном помещении	+ 19 + 20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Бодрящая гимнастика после сна	+ 19 + 20	5 мин (после сна)
	Прогулка	До -20	1,5-2 часа 2 раза в день
Средняя группа (4-5 лет)	Общая воздушная ванна	+17+18	От 10 до 15 мин. (ежедневно, до и после сна)
	Хождение босиком по массажному коврику	+18 +19	2-3 мин. (до и после сна)
	Сон в проветренном помещении	+ 19 + 20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Бодрящая гимнастика после сна	+ 17 + 18	5 мин. (после сна)
	Прогулка	До -20	1,5-2 часа 2 раза в день
Старшая группа (5-6 лет)	Общая воздушная ванна	+16+17	От 15 до 20мин. (ежедневно, до и после сна)
	Хождение босиком по массажному коврику	+16 +18	2-3 мин. (до и после сна)

	Сон в проветренном помещении	+ 19 + 20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Бодрящая гимнастика после сна	+ 16 + 17	10 мин (после сна)
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	Прогулка	До -20	1,5-2 часа 2 раза в день
	Общая воздушная ванна	+16+17	От 15 до 20 мин. (ежедневно, до и после сна)
	Хождение босиком по массажному коврику	+16 +18	2-3 мин. (до и после сна)
	Сон в проветренном помещении	+ 19 + 20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Бодрящая гимнастика после сна	+ 16+ 17	10 мин. (после сна)

Система закаливания в МБДОУ «Детский сад № 108» на теплый период

Возраст детей	Мероприятия	Температура	Время
Первая группа раннего возраста (1 г. 6 мес. -2 года)	Прием детей на свежем воздухе	Летний период года	
	Сквозное проветривание в отсутствие детей	Во время I и II прогулок Прекращается за 30 минут до прихода детей	
	Одностороннее проветривание	+20+22	Допускается в присутствии детей (во время игр) в теплое время года
	Световоздушные ванны	+20+21	Ежедневно Воздушные ванны в сочетании с упражнениями, подвижными играми
	Солнечные ванны	+20+25	Ежедневно с 10 до 12 час. и в послеполуденное время с 16 до 18 час.
	Сон в проветриваемом помещении	+19+20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Гигиенические процедуры (умывание)	Умывание в течение дня холодной водой	
Вторая группа раннего возраста (2-3 лет)	Прием детей на свежем воздухе	Летний период года	
	Сквозное проветривание в отсутствие детей	Во время I и II прогулок Прекращается за 30 минут до прихода детей	
	Одностороннее проветривание	+20+22	Допускается в присутствии детей (во время игр) в теплое время года
	Световоздушные ванны	+20+21	Ежедневно Воздушные ванны в сочетании с упражнениями, подвижными играми
	Солнечные ванны	+20+25	Ежедневно с 10 до 12 час. и в послеполуденное время с 16 до 18 час.
	Сон в проветриваемом помещении	+19+20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Гигиенические процедуры (умывание)	Умывание в течение дня холодной водой	
	Игры с водой	+23 (воздух), +20 (вода)	Ежедневно до 10 мин.
	Бодрящая гимнастика	+ 19 + 20	5 мин (после сна)

	после сна		
	Хождение босиком по массажному коврику	от +18	2-3 мин. (до и после сна)
Младшая группа (3-4 года)	Прием детей на свежем воздухе	Летний период года	
	Сквозное проветривание в отсутствие детей	Во время I и II прогулок Прекращается за 30 минут до прихода детей	
	Одностороннее проветривание	+19+22	Допускается в присутствии детей (во время игр) в теплое время года
	Световоздушные ванны	+20+21	Ежедневно Воздушные ванны в сочетании с упражнениями, подвижными играми
	Солнечные ванны	+20+25	Ежедневно с 10 до 12 час. и в послеполуденное время с 16 до 18 час.
	Сон в проветриваемом помещении	+19+20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Гигиенические процедуры (умывание)	Умывание в течение дня холодной водой	
	Игры с водой	+23 (воздух), +20 (вода)	Ежедневно до 10 мин.
	Бодрящая гимнастика после сна		5 мин (после сна)
	Хождение босиком по массажному коврику	от +18	2-3 мин. (до и после сна)
Средняя группа (4-5 лет)	Прием детей на свежем воздухе	Летний период года	
	Сквозное проветривание в отсутствие детей	Во время I и II прогулок Прекращается за 30 минут до прихода детей	
	Одностороннее проветривание	+19+22	Допускается в присутствии детей (во время игр) в теплое время года
	Световоздушные ванны	+20+21	Ежедневно Воздушные ванны в сочетании с упражнениями, подвижными играми
	Солнечные ванны	+20+25	Ежедневно с 10 до 12 час. и в послеполуденное время с 16 до 18 час.

	Сон в проветриваемом помещении	+19+20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Гигиенические процедуры (умывание)	Умывание в течение дня холодной водой	
	Игры с водой	+23 (воздух), +20 (вода)	Ежедневно до 15 мин.
	Бодрящая гимнастика после сна		5 мин (после сна)
	Хожение босиком по массажному коврику	от +18	2-3 мин. (до и после сна)
Старшая группа (5-6 лет)	Прием детей на свежем воздухе	Летний период года	
	Сквозное проветривание в отсутствие детей	Во время I и II прогулок Прекращается за 30 минут до прихода детей	
	Одностороннее проветривание	+19+22	Допускается в присутствии детей (во время игр) в теплое время года
	Световоздушные ванны	+20+21	Ежедневно Воздушные ванны в сочетании с упражнениями, подвижными играми
	Солнечные ванны	+20+25	Ежедневно с 10 до 12 час. и в послеполуденное время с 16 до 18 час.
	Сон в проветриваемом помещении	+19+20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Гигиенические процедуры (умывание)	Умывание в течение дня холодной водой	
	Игры с водой	+23 (воздух), +20 (вода)	Ежедневно до 20 мин.
	Бодрящая гимнастика после сна		10 мин (после сна)
	Хожение босиком по массажному коврику	от +18	2-3 мин. (до и после сна)
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	Прием детей на свежем воздухе	Летний период года	
	Сквозное проветривание в отсутствие детей	Во время I и II прогулок Прекращается за 30 минут до прихода детей	

Одностороннее проветривание	+19+22	Допускается в присутствии детей (во время игр) в теплое время года
Световоздушные ванны	+20+21	Ежедневно Воздушные ванны в сочетании с упражнениями, подвижными играми
Солнечные ванны	+20+25	Ежедневно с 10 до 12 час. и в послеполуденное время с 16 до 18 час.
Сон в проветриваемом помещении	+19+20	Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
Гигиенические процедуры (умывание)	Умывание в течение дня холодной водой	
Игры с водой	+23 (воздух), +20 (вода)	Ежедневно до 20 мин.
Бодрящая гимнастика после сна		10 мин (после сна)
Ходение босиком по массажному коврику	от +18	2-3 мин. (до и после сна)