

Закаливающие мероприятия, используемые в МБДОУ № 196

Содержание	Возрастные группы				
	Группы раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1.1. Воздушно-температурный режим:	от +22 до + 23°C	от +20 до + 22°C	от +20 до + 22°C	от +18 до + 20°C	от +18 до + 20°C
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей				
Одностороннее проветривание	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2 °С				
Сквозное проветривание (в отсутствии детей):	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 °С				
- Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.				
- Перед возвращением детей с дневной прогулки	+ 23 °С	+ 22 °С	+ 21 °С	+ 20 °С	+ 20 °С
- Во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении.				
1.2. Воздушные ванны: Прием детей на воздухе	-	в летний период	до 0 °С	до -5 °С	до -5°C
Утренняя гимнастика	ежедневно в группе	В летний период на улице. В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная			
Физкультурные занятия	2 раза в неделю в группе	2 раза в неделю в физкультурное занятие в зале при + 18 °С. Форма спортивная. Одно занятие круглогодично на воздухе до - 10 °С			
Прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям. В холодное время года:				
	до -10 °С	до - 15 °С	до - 18 °С	до - 20 °С, при скорости ветра не более 15 м\с	
	при неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.				
Хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 °С до + 22 °С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.				
Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры				

	+ 20°C	+ 20 °C	+ 20 °C	+ 20 °C	+ 20 °C
После дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы				
1.3. Водные процедуры: Гигиенические процедуры	Умывание, мытьё рук до локтя водой комнатной температуры		Умывание, мытьё рук до локтя водой комнатной температуры		
		В летний период - мытьё ног.			