

# СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ В МБДОУ № 2

## Теплый период года (июнь-август)

### Система закаливания в первой младшей группе

1. Утренний прием на воздухе.
2. Воздушные ванны во время переодевания.
3. Прогулка 2 раза в день.
4. Солнечные ванны (от 5 до 7 минут в облегченной одежде под прямыми солнечными лучами), чередовать с пребыванием в тени.
5. Сон с доступом свежего воздуха.
6. Ходьба и бег по ковру в носках, начиная с 5-ти мин. при температуре пола не ниже +18, каждый день добавляя по 1-й мин., доводя до 30 мин.
7. Ходьба босиком по массажным дорожкам после сна (от 3-4 минут до 15 минут)
8. Умывание водой комнатной температуры (t 20 - 22 C).
9. Мытье лица, рук до локтя после прогулки.
10. Гигиеническое мытье ног.
11. Игры с водой.

### Система закаливания во второй младшей группе

1. Утренний прием на воздухе.
2. Утренняя гимнастика на воздухе.
3. Воздушные ванны во время переодевания и физкультурных занятий.
4. Прогулка 2 раза в день
5. Солнечные ванны. (от 5 до 7 минут в облегченной одежде под прямыми солнечными лучами), чередовать с пребыванием в тени.
6. Сон с доступом свежего воздуха.
7. Ходьба босиком по массажным дорожкам после сна.
8. Умывание водой комнатной температуры (t 20 - 22 C).
9. Полоскание рта после приема пищи (вода кипяченая комнатной температуры t 20 - 22 C).
10. Мытье лица, рук до локтя после прогулки.
11. Гигиеническое мытье ног.
12. Игры с водой.

### Система закаливания в средней группе

1. Утренний прием на воздухе.
2. Утренняя гимнастика на воздухе.
3. Воздушные ванны во время переодевания и физкультурных занятий.
4. Прогулка 2 раза в день
5. Солнечные ванны. (от 7 до 10 минут в облегченной одежде под прямыми солнечными лучами), чередовать с пребыванием в тени.
6. Сон с доступом свежего воздуха.
7. Ходьба босиком по массажным дорожкам после сна.
8. Умывание водой комнатной температуры (t 20 - 22 C).
9. Полоскание рта после приема пищи (вода кипяченая комнатной температуры t 20 - 22 C).
10. Мытье лица, рук до локтя после прогулки.
11. Гигиеническое мытье ног.
12. Игры с водой.

### **Система закаливания в старшей группе**

1. Утренний прием на воздухе.
2. Утренняя гимнастика на воздухе.
3. Воздушные ванны во время переодевания и физкультурных занятий.
4. Прогулка 2 раза в день
5. Солнечные ванны (от 10 до 15 минут в облегченной одежде под прямыми солнечными лучами), чередовать с пребыванием в тени.
6. Сон с доступом свежего воздуха.
7. Физкультурные занятия на воздухе
8. Ходьба босиком по массажным дорожкам после сна в группе, ходьба босиком на участке
9. Умывание водой комнатной температуры ( $t 20 - 22 \text{ C}$ ).
10. Полоскание рта после приема пищи (вода кипяченая комнатной температуры  $t 20 - 22 \text{ C}$ ).
11. Полоскание горла после обеда (вода кипяченая комнатной температуры  $t 20 - 22 \text{ C}$ ).
12. Мытье лица, рук до локтя после прогулки.
13. Гигиеническое мытье ног.
14. Игры с водой.

### **Система закаливания в подготовительной к школе группе**

1. Утренний прием на воздухе.
2. Утренняя гимнастика на воздухе.
3. Воздушные ванны во время переодевания и физкультурных занятий.
4. Прогулка 2 раза в день
5. Солнечные ванны. ванны (от 10 до 15 минут в облегченной одежде под прямыми солнечными лучами), чередовать с пребыванием в тени.
6. Сон с доступом свежего воздуха.
7. Физкультурные занятия на воздухе.
8. Ходьба босиком по массажным дорожкам после сна в группе, ходьба босиком на участке.
9. Умывание водой комнатной температуры ( $t 20 - 22 \text{ C}$ ).
10. Полоскание рта после приема пищи (вода кипяченая комнатной температуры  $t 20 - 22 \text{ C}$ ).
11. Полоскание горла после обеда (вода кипяченая комнатной температуры  $t 20 - 22 \text{ C}$ ).
12. Мытье лица, рук до локтя после прогулки.
13. Гигиеническое мытье ног.
14. Игры с водой.