*План мероприятий по закаливанию детей.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Закаливающие мероприятия | сроки |
| Младшая группа  (3-4 года) | Прогулка утренняя и вечерняя | В течение года |
| Солнечные ванны | В течение года |
| Воздушно-температурный режим+19-20С | В течение года |
| Одностороннее проветривание допускается колебание воздуха в присутствии детей +20-22С | В течение года |
| Сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 15-20 мин до прихода детей с прогулки (до +16С) | В течение года |
| Утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия | В течение года |
| Профилактика и коррекция плоскостопия и нарушения осанки | В течение года |
| Хождение по ребристой, солевой и сухой дорожке после сна | В течение года |
| Воздушные ванны после сна в сочетании с взбадривающей гимнастикой | В течение года |
| Дыхательная гимнастика | В течение года |
| Профилактический (точечный) массаж | В течение года |
| Контрастное обливание ног перед сном (температура воды +37+26+37С) | Май, июнь, июль, август |
| Умывание лица и рук до локтей (температура воды +18С) | В течение года |
| Полоскание рта после еды водой комнатной температуры | В течение года |
| Соки, свежие фрукты, лук, чеснок | В течение года |
| «С»-витаминизация третьего блюда | В течение года |
| Профилактические прививки | В течение года, согласно календарю профпрививок |
| Витаминотерапия (сироп шиповника, черники,брусники) по желанию и с согласия родителей | Сентябрь, декабрь, февраль, март |

*План мероприятий по закаливанию детей.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Закаливающие мероприятия | сроки |
| Средняя группа  (4-5 лет) | Прогулка утренняя и вечерняя | В течение года |
| Солнечные ванны | В течение года |
| Воздушно-температурный режим+19-20С | В течение года |
| Одностороннее проветривание допускается колебание воздуха в присутствии детей +20-21С | В течение года |
| Сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 15-20 мин до прихода детей с прогулки (до +16С) | В течение года |
| Утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия | В течение года |
| Профилактика и коррекция плоскостопия и нарушения осанки | В течение года |
| Хождение по ребристой, солевой и сухой дорожке после сна | В течение года |
| Воздушные ванны после сна в сочетании с взбадривающей гимнастикой | В течение года |
| Дыхательная гимнастика | В течение года |
| Профилактический (точечный) массаж | В течение года |
| Контрастное обливание ног перед сном (температура воды +37+26+37С) | Май, июнь, июль, август |
| Умывание лица и рук до локтей (температура воды +16С) | В течение года |
| Полоскание рта после еды водой комнатной температуры | В течение года |
| Соки, свежие фрукты, лук, чеснок | В течение года |
| «С»-витаминизация третьего блюда | В течение года |
| Профилактические прививки | В течение года, согласно календарю профпрививок |
| Витаминотерапия (сироп шиповника, черники, брусники) по желанию и с согласия родителей | Сентябрь, декабрь, февраль, март |

*План мероприятий по закаливанию детей.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Закаливающие мероприятия | | сроки |
| Старшая группа  (5-6лет) | Прогулка утренняя и вечерняя | | В течение года |
| Солнечные ванны | | В течение года |
| Воздушно-температурный режим+19-20С | | В течение года |
| Одностороннее проветривание допускается колебание воздуха в присутствии детей +20-19С | | В течение года |
| Сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 15-20 мин до прихода детей с прогулки (до +16С) | | В течение года |
| Утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия | | В течение года |
| Профилактика и коррекция плоскостопия и нарушения осанки | | В течение года |
| Хождение по ребристой, солевой и сухой дорожке после сна | | В течение года |
| Воздушные ванны после сна в сочетании с взбадривающей гимнастикой | | В течение года |
| Дыхательная гимнастика | | В течение года |
| Профилактический (точечный) массаж | | В течение года |
| Контрастное обливание ног перед сном (температура воды +37+26+37С) | | Май, июнь, июль, август |
| Умывание лица и рук до локтей (температура воды +16С) | | В течение года |
| Полоскание рта после еды водой комнатной температуры | | В течение года |
| Соки, свежие фрукты, лук, чеснок | | В течение года |
| «С»-витаминизация третьего блюда | | В течение года |
| Профилактические прививки | | В течение года, согласно календарю профпрививок |
| Витаминотерапия (сироп шиповника, черники, брусники) по желанию и с согласия родителей | | Сентябрь, декабрь, февраль, март |
|  | Увлажнение воздуха , соляная лампа по желанию и с согласия родителей | В течение года | | |

*План мероприятий по закаливанию детей.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Закаливающие мероприятия | сроки |
| подготовительная группа  (6-7лет) | Прогулка утренняя и вечерняя | В течение года |
| Солнечные ванны | В течение года |
| Воздушно-температурный режим+19-20С | В течение года |
| Одностороннее проветривание допускается колебание воздуха в присутствии детей +20-19С | В течение года |
| Сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 15-20 мин до прихода детей с прогулки (до +16С) | В течение года |
| Утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия | В течение года |
| Профилактика и коррекция плоскостопия и нарушения осанки | В течение года |
| Хождение по ребристой, солевой и сухой дорожке после сна | В течение года |
| Воздушные ванны после сна в сочетании с взбадривающей гимнастикой | В течение года |
| Дыхательная гимнастика | В течение года |
| Профилактический (точечный) массаж | В течение года |
| Контрастное обливание ног перед сном (температура воды +37+26+37С) | Май, июнь, июль, август |
| Умывание лица и рук до локтей (температура воды +16С) | В течение года |
| Полоскание рта после еды водой комнатной температуры | В течение года |
| Соки, свежие фрукты, лук, чеснок | В течение года |
| «С»-витаминизация третьего блюда | В течение года |
| Профилактические прививки | В течение года, согласно календарю профпрививок |
| Витаминотерапия (сироп шиповника, черники, брусники) по желанию и с согласия родителей | Сентябрь, декабрь, февраль, март |