

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №2 «Красная шапочка»
Ю.В. Мандрова
Приказ № 101/ОД от 31.08.2023



План мероприятий по закаливанию детей МБДОУ «Детский сад № 2 «Красная шапочка»

Возрастная группа	Закаливающие мероприятия	Сроки
Ранний возраст 1-3 лет	-прогулка утренняя и вечерняя;	В течение года
	-умывание лица и рук до локтей температура воды + 18;	В течение года
	- солнечные ванны;	В течение года
	- воздушные ванны после сна в сочетании с корректирующей гимнастикой;	В течение года
	- контрастное обливание ног после прогулки (температура воды +37+26+37)	Май, июнь, июль, август
	- прием на воздухе до 0 градусов	В течение года
	- сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 15-20 минут до прихода детей до +16 градусов с утренней и вечерней прогулок;	В течение года
	- воздушно-температурный режим +18-19 градусов;	В течение года
	- одностороннее проветривание, допускается колебание температуры воздуха в присутствии детей +22-20 градусов;	В течение года
	- полоскание рта после еды водой комнатной температуры;	В течение года
	- хождение по ребристой, сухой дорожке после сна;	В течение года
	- соки, фрукты, салаты;	В течение года
	-утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия;	В течение года
Вторая младшая группа 3-4 года	- прогулка утренняя и вечерняя;	В течение года
	- умывание лица и рук до локтей температура воды + 16;	В течение года
	- воздушные ванны после сна в сочетании с корректирующей гимнастикой;	В течение года
	- солнечные ванны;	В течение года
	- контрастное обливание ног перед сном (температура воды +37+26+37)	Май, июнь, июль, август
	- умывание лица, шеи и рук до локтей температура воды + 16;	Май, июнь, июль, август
	- сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 15-20 минут до прихода детей до +16 градусов с утренней и вечерней прогулок;	В течение года
	- воздушно-температурный режим +18 градусов;	В течение года
	- одностороннее проветривание, допускается колебание температуры воздуха в присутствии детей +22-19 градусов;	В течение года
	- полоскание рта после еды водой комнатной температуры;	В течение года
	- хождение по ребристой, сухой дорожке после сна;	В течение года
	- соки, фрукты, салаты;	В течение года
	-утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия;	В течение года
	- умывание лица, шеи и рук до локтей температура воды + 16;	Сентябрь, май, июнь, июль, август
	- солнечные ванны;	В течение года
	- прогулка утренняя и вечерняя;	В течение года
	- воздушные ванны после сна в сочетании с корректирующей гимнастикой;	В течение года
	- умывание лица и рук до локтей температура воды + 16;	В течение года
- сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 15-20 минут до прихода детей до +16 градусов с утренней и вечерней прогулок;	В течение года	

Средняя группа 4-5 лет	- воздушно-температурный режим +18 градусов;	В течение года
	- одностороннее проветривание, допускается колебание температуры воздуха в присутствии детей +22- 19 градусов;	В течение года
	- полоскание рта после еды водой комнатной температуры;	В течение года
	- хождение по ребристой, сухой дорожке после сна;	В течение года
	- соки, фрукты, салаты;	В течение года
	-утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия;	В течение года
Старшая группа 5-6 лет	- умывание лица, шеи и рук до локтей температура воды + 16;	В течение года
	- умывание лица и рук до локтей температура воды + 16;	В течение года
	- прогулка утренняя и вечерняя;	В течение года
	- воздушные ванны после сна в сочетании с коррегирующей гимнастикой;	В течение года
	- контрастное обливание ног перед сном (температура воды +37+26+37)	Май, июнь, июль, август
	- солнечные ванны;	В течение года
	- сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 15-20 минут до прихода детей до +16 градусов с утренней и вечерней прогулок;	В течение года
	- воздушно-температурный режим +18 градусов;	В течение года
	- одностороннее проветривание, допускается колебание температуры воздуха в присутствии детей +20-17 градусов;	В течение года
	- полоскание рта после еды водой комнатной температуры;	В течение года
	- хождение по ребристой, сухой дорожке после сна;	В течение года
	- соки, фрукты, салаты;	В течение года
-утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия;	В течение года	
Подготовительная группа 6-7 лет	- умывание лица, шеи и рук до локтей температура воды + 16;	В течение года
	- умывание лица и рук до локтей температура воды + 16;	В течение года
	- прогулка утренняя и вечерняя;	В течение года
	- воздушные ванны после сна в сочетании с коррегирующей гимнастикой;	В течение года
	- контрастное обливание ног перед сном (температура воды +37+26+37)	Май, июнь, июль, август
	- солнечные ванны;	В течение года
	- общее обливание после утренней прогулки	В течение года
	- прием на воздухе до -15 градусов	В течение года
	- сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 15-20 минут до прихода детей до +16 градусов с утренней и вечерней прогулок;	В течение года
	- воздушно-температурный режим +18 градусов;	В течение года
	- одностороннее проветривание, допускается колебание температуры воздуха в присутствии детей +20-17градусов;	В течение года
	- полоскание рта после еды водой комнатной температуры;	В течение года
	- хождение по ребристой, сухой дорожке после сна;	В течение года
	- соки, фрукты, салаты;	В течение года
	-утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия;	В течение года

Составила: инструктор по физической культуре – С.Л. Шост

Согласовано: мед. сестра – В.А. Утина

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813767

Владелец Мандрова Юлия Вячеславовна

Действителен с 04.04.2023 по 03.04.2024