

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
познавательного-речевого развития воспитанников № 25 «Солнышко» села
Покойного Буденновского района»

«Согласовано»
на заседании
педагогического совета
« 30» августа 2020 года
Протокол № 1



«Утверждаю»
Заведующий МДОУ д/с № 25
«Солнышко» с. Покойного
Г.В. Овчаренко
Приказ № 101 ОД от 30.08.2020г

**План мероприятий по закаливанию детей.
в МДОУ д/с № 25 «Солнышко» с Покойное**

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 перед сном (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, солевой и сухой дорожке после сна;	В течение года
	- кислородный коктейль и соки, фрукты, салаты;	В течение года
	-утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия;	В течение года
	- прогулка утренняя и вечерняя;	В течение года
Вторая младшая группа 3-4 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)	В течение года
	- умывание лица, шеи и рук до локтей температура воды + 16;	Май, июнь, июль, август
	- общее обливание после утренней прогулки	Май, июнь,

	- прием на воздухе до – 11 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 +22-19 градусов;	В течение года
	- полоскание рта после еды водой комнатной температуры;	В течение года
	- хождение по ребристой, солевой и сухой дорожке после сна;	В течение года
	- кислородный коктейль и соки, фрукты, салаты;	В течение года
	-утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия;	В течение года
Средняя группа 4-5 лет	- умывание лица, шеи и рук до локтей температура воды + 16;	Сентябрь, май, июнь, июль, август
	- общее обливание после утренней прогулки	Май, июнь, июль, август
	- контрастное обливание ног перед сном (температура воды +37+26+37)	В течение года
	- 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
	- прием на воздухе до -11 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 +22- 19 градусов;	В течение года
	- полоскание рта после еды водой комнатной температуры;	В течение года
	- хождение по ребристой, солевой и сухой дорожке после сна;	В течение года
	- кислородный коктейль и соки, фрукты, салаты;	В течение года
	-утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия;	В течение года
	Старшая группа	- умывание лица, шеи и рук до локтей температура воды + 16;
- 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 корректирующей гимнастикой;		В течение года
- контрастное обливание ног перед сном (температура		В течение

5-6 лет	воды +37+26+37)	года
	- солнечные ванны;	В течение года
	- общее обливание после утренней прогулки;	В течение года
	- прием на воздухе до -13 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 +20-17 градусов;	В течение года
	- полоскание рта после еды водой комнатной температуры;	В течение года
	- хождение по ребристой, солевой и сухой дорожке после сна;	В течение года
	- кислородный коктейль и 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 корректирующей гимнастикой;	В течение года
	- контрастное обливание ног перед сном (температура воды +37+26+37)	В течение года
	- 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, солевой и сухой дорожке после сна;	В течение года
	- кислородный коктейль и соки, фрукты, салаты;	В течение года
	-утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия;	В течение года