**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 60**

620025 г. Екатеринбург, переулок Утренний, 3

E-mail: mа[dou60.or@ yandex.ru](mailto:dou60.or@%20yandex.ru)

Сайт: <http://60.tvoysadik.ru>

Телефон/факс: 8(343)252-35-53/252-35-53

**Система закаливающих мероприятий**

Закаливание детей включает систему мероприятий:

* элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;
* специальные меры закаливания: водные, воздушные, солнечные.

Для закаливания детей основные природные факторы используются дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом наличия условий в дошкольной организации, со строгим соблюдением рекомендаций.

Закаливающие мероприятия меняются по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

Закаливание выполняется при соблюдении принципов: постепенность, последовательность, систематичность, комплексность, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, положительное отношение детей к закаливающим мероприятиям.

При организации закаливания учитываются основные требования:

* создание позитивного эмоционального настроя;
* учет возрастных и индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
* проведение закаливающих воздействий на фоне теплового комфорта ребенка;
* использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур; обеспечение воздействия природных факторов на разные участки тела: различающихся и чередующихся как по силе, так и длительности;
* соблюдение постепенности и увеличение силы воздействия различных факторов и непрерывности мероприятий закаливания (при этом вид и методика закаливания изменятся в зависимости от сезона и погоды);
* соблюдение методики выбранного вида закаливания.

**Формы закаливающих процедур**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Форма закаливания** | **Периодичность** |
| 1 | Утренний прием на воздухе | Апрель-октябрь |
| 2 | Утренняя гимнастика  (в теплое время на открытом воздухе) | Ежедневно |
| 3 | НОД по физическому развитию на открытом воздухе в холодное время года  НОД по физическому развитию на открытом воздухе в теплое время года | 1 раз в неделю  3 раза в неделю |
| 4 | Облегченная одежда при комфортной температуре в помещении | Ежедневно  в течение года |
| 5 | Одежда по сезону на прогулках | Ежедневно  в течение года |
| 6 | Прогулка на свежем воздухе | Ежедневно  в течение года |
| 7 | Воздушные ванны после сна | Ежедневно  в течение года |
| 8 | Воздушные ванны | Июнь-июль |
| 9 | Режим проветривания помещения | Ежедневно  в течение года |
| 10 | Температурно-воздушный режим | Ежедневно  в течение года |
| 11 | Дневной сон с открытой фрамугой | Ежедневно  в течение года |
| 12 | Сон без маек | Ежедневно  в течение года |
| 13 | Дыхательная гимнастика | Ежедневно  в течение года |
| 14 | Полоскание зева кипяченой охлажденной водой | Ежедневно  в течение года |
| 15 | Умывание рук, лица прохладной водой | Ежедневно  после приема пищи,  после прогулки, после сна  в течение года |
| 16 | Игры с водой | Июнь-август |
| 17 | Дозированные солнечные ванны | Июнь-август |
| 18 | Контрастное босохождение (дорожка здоровья) на прогулке | Июнь-август |
| 19 | Игровой массаж после сна | Ежедневно  в течение года |
| 20 | «Ленивая гимнастика» после сна | Ежедневно  в течение года |
| 21 | Ходьба по корригирующим дорожкам | Ежедневно  в течение года |