**«УТВЕРЖДАЮ»**

Заведующий МБДОУ №10 г. Азова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Н.В.Усенко

Приказ №\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.

**Система**

**закаливающих мероприятий в течение дня**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Возрастная группа/особенности проведения | | | |
| Младшая | Средняя | Старшая | Подготовительная |
| 1 | Прием детей на воздухе | с апреля по октябрь | Круглый год при благоприятных условиях погоды | | |
| 2 | Утренняя зарядка  (обширное умывание) | С мая по октябрь - на улице оздоровительный бег, в сочетании с дыхательной гимнастикой и коррекционными упражнениями, в облегченной одежде.  С ноября по май - в зале в спортивной форме, босиком | | | |
| 3 | Воздушно-тепловой режим | В группе +20  В спальне +18 | В группе +18  В спальне +16-17 | В группе +18  В спальне +16-17 | В группе +18  В спальне +16-17 |
| 4 | Сквозное проветривание  (в отсутствие детей) | Два раза в день  до +14-16 | Три раза в день  до +14-16 | | |
| 5 | Одностороннее проветривание | Постоянно открыта фрамуга с подветренной стороны | | | |
| 6 | Одежда детей в группе | Облегченная форма одежды –  носки (гольфы), платья или рубашки с коротким рукавом | | | |
| 7 | Сон | В хорошо проветренном помещении без футболок и маек. Аэрация воздуха | | | |
| 8 | Гимнастика пробуждения, обширное умывание | Без маек, босиком коррекционные упражнения, дыхательная гимнастика | Без маек, босиком коррекционные упражнения, дыхательная гимнастика, ходьба по мокрым дорожкам | | |
| 9 | Умывание лица водой комнатной температуры | Ежедневно | | | |
| 10 | Физкультурные занятия   * в зале босиком в физкультурной форме) * на улице в облегченной одежде | * 2 раза в неделю * один раз в неделю | | | |
| 11 | Прогулка (ежедневно) | До -15 | До - 20 (в безветренную погоду) | | |
| 12 | Солнечные ванны | В летнее время до 30 минут | | | |