**«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 +20В спальне +18 | В группе +18В спальне +16-17 | В группе +18В спальне +16-17 | В группе +18В 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 |