Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 12 село Тахта

(МБДОУ детский сад № 12 с.Тахта)

**План мероприятий   по закаливанию детей.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Закаливающие мероприятия** | **Сроки** |
| Младшая группа (1-3лет) | Солнечные ванны | В течение года |
|  | Воздушно-температурный режим+19-20С | В течение года |
|  |  | В течение года |
|  | Одностороннее проветривание допускается колебание воздуха в присутствии детей +20-22С | В течение года |
|  | Сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 15-20 мин до прихода детей с прогулки (до +16С) | В течение года |
|  | Утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия | В течение года |
|  | Профилактика и коррекция плоскостопия и нарушения осанки | В течение года |
|  | Хождение по ребристой, солевой и сухой дорожке после сна | В течение года |
|  | Воздушные ванны после сна в сочетании с взбадривающей гимнастикой | В течение года |
|  | Дыхательная гимнастика | В течение года |
|  | Профилактический (точечный) массаж | В течение года |
|  | Контрастное обливание ног перед сном (температура воды +37+26+37С) | Май, июнь, июль, август. |
|  | Умывание лица и рук до локтей (температура воды +18С) | В течение года |
|  | Полоскание рта после еды водой комнатной температуры | В течение года |
|  | Соки, свежие фрукты, лук, чеснок | В течение года |
|  | «С»-витаминизация третьего блюда | В течение года |
|  | Профилактические прививки | В течение года, согласно календарю профпрививок |
| Средняя группа  4-5 лет | Солнечные ванны | в течение года |
|  | Воздушно-температурный режим+19-20С | В течение года |
|  | Одностороннее проветривание допускается колебание воздуха в присутствии детей +20-22С | В течение года |
|  | Сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 15-20 мин до прихода детей с прогулки (до +16С) | В течение года |
|  | Утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия | В течение года |
|  | Профилактика и коррекция плоскостопия и нарушения осанки | В течение года |
|  | Хождение по ребристой, солевой и сухой дорожке после сна | В течение года |
|  | Воздушные ванны после сна в сочетании с взбадривающей гимнастикой | В течение года |
|  | Дыхательная гимнастика | В течение года |
|  | Профилактический (точечный) массаж | В течение года |
|  | Контрастное обливание ног перед сном (температура воды +37+26+37С) | Май, июнь, июль, август. |
|  | Умывание лица и рук до локтей (температура воды +18С) | В течение года |
|  | Полоскание рта после еды водой комнатной температуры | В течение года |
|  | Соки, свежие фрукты, лук, чеснок | В течение года |
|  | «С»-витаминизация третьего блюда | В течение года |
|  | Профилактические прививки | В течение года, согласно календарю профпрививок |
| Старшая-подготовительная группа 5-7 лет | Солнечные ванны | В течение года |
|  | Воздушно-температурный режим+19-20С | В течение года |
|  | Одностороннее проветривание допускается колебание воздуха в присутствии детей +20-19С | В течение года |
|  | Сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 15-20 мин до прихода детей с прогулки (до +16С) | В течение года |
|  | Утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия | В течение года |
|  | Профилактика и коррекция плоскостопия и нарушения осанки | В течение года |
|  | Хождение по ребристой, солевой и сухой дорожке после сна | В течение года |
|  | Воздушные ванны после сна в сочетании с взбадривающей гимнастикой | В течение года |
|  | Дыхательная гимнастика | В течение года |
|  | Профилактический (точечный) массаж | В течение года |
|  | Контрастное обливание ног перед сном (температура воды +37+26+37С) | Май, июнь, июль, август. |
|  | Умывание лица и рук до локтей (температура воды +16С) | В течение года |
|  | Полоскание рта после еды водой комнатной температуры | В течение года |
|  | Соки, свежие фрукты, лук, чеснок | В течение года |
|  | «С»-витаминизация третьего блюда |  |
|  | Профилактические прививки | В течение года, согласно календарю профпрививок |
|  |  |  |

*.*