

Содержание	Возрастные группы				
	1 младшая	2 младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
<b>I. Элементы повседневного закаливания</b>	<i>При проветривании допускается кратковременное снижение воздуха в помещении на 2-4<sup>0</sup></i>				
<i>Воздушно-температурный режим</i>	<i>От +22<sup>0</sup> до +18<sup>0</sup></i>	<i>От +22<sup>0</sup> до +18<sup>0</sup></i>	<i>От +21<sup>0</sup> до +18<sup>0</sup></i>	<i>От +21<sup>0</sup> до +18<sup>0</sup></i>	<i>От +21<sup>0</sup> до +18<sup>0</sup></i>
	<i>Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды</i>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Сквозное проветривание (в отсутствие детей)</li> </ul>	<i>Проводиться не менее 10 минут через каждые 1,5 часа</i>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Утром перед приходом детей</li> </ul>	<i>К моменту прихода детей температура восстанавливается до нормальной</i>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Перед возвращением детей с прогулки</li> </ul>	<i>+ 19<sup>0</sup></i>	<i>+ 19<sup>0</sup></i>	<i>+ 18<sup>0</sup></i>	<i>+ 18<sup>0</sup></i>	<i>+ 18<sup>0</sup></i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Во время дневного сна</li> </ul>	<i>В теплое время года проводится в течении всего дневного сна</i>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Утренний прием детей на улице</li> </ul>	<i>В теплый период</i>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Утренняя гимнастика</li> </ul>	<i>В теплое время года проводится на улице, в холодное время года – в зале, в группе</i>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Физкультурные занятия в зале, группе</li> </ul>	<i>+ 18</i>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Оздоровительно игровой час на</li> </ul>		<i>+</i>	<i>+</i>	<i>+</i>	<i>+</i>

<i>прогулке</i>					
• <i>Воздушные ванны</i>	<i>В теплое время года проводятся ежедневно при температуре + 20<sup>0</sup> - +22<sup>0</sup></i>				
• <i>Прогулка</i>	<i>Обувь и одежда соответствует метеорологическим условиям</i>				
	<i>До - 15<sup>0</sup></i>	<i>До - 15<sup>0</sup></i>	<i>До - 15<sup>0</sup></i>	<i>До - 20<sup>0</sup></i>	<i>До - 20<sup>0</sup></i>
• <i>Дневной сон</i>	<i>В теплое время при открытых окнах, без маек (избегая сквозняка).</i>				
• <i>Физические упражнения, п /и на улице</i>	<i>ежедневно</i>				
• <i>Упражнения на дыхание, игровой самомассаж, пальчиковые игры, упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.</i>	<i>Ежедневно ( в гимнастиках, физ.паузах, физ.занятиях, в повседневной деятельности) В теплое время года проводятся на свежем воздухе.</i>				
• <i>Упражнения для профилактики переутомления</i>	<i>Релаксация, элементы психогимнастики, физминутки</i>				
• <i>Гигиенические процедуры</i>	<i>Ежедневно в течение всего режима дня.</i>				
<b>II.</b> <i>Специальные закаливающие воздействия</i>		<i>Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры.</i>			

<b>Ходьба босиком по дорожке здоровья</b>	<i>Хождение босиком по дорожке здоровья (после сна)</i>				
<b>Обширное умывание водой комнатной температуры</b>	<i>После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитателей.</i>	<i>После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитателей.</i>	<i>После дневного сна. (лицо, руки, шея, грудь)</i>	<i>После дневного сна, занятий физической культурой.</i>	<i>После дневного сна, занятия физической культурой.</i>
<b>Гимнастика после сна</b>	<i>Во всех группах</i>				
<b>Мытье ног, гигиенический душ теплой водой</b>	<i>После прогулки, в теплый период года</i>	<i>После прогулки, в теплый период года</i>	<i>После прогулки, в теплый период года</i>	<i>После прогулки, в теплый период года</i>	<i>После прогулки, в теплый период года</i>
<b>Дозированные солнечные ванны</b>	<i>Теплый период В период с 9.00-11.00 (с 3 мин. – 20 мин)</i>				