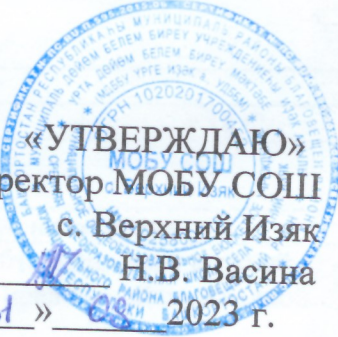



«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МОБУ СОШ
 с. Верхний Изяк
 Н.В. Васина
 « 31 » 03 2023 г.

Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы			
	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Элементы повседневного закаливания	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей			
1. Воздушно температурный режим	От +21 С До +19 С	От +20 С До +18 С	От +20 С До +18 С	От +20 С До +18 С
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей			
➤ Одностороннее проветривание (в присутствии детей)	В холодное время года проветривание проводится кратковременно (5-10 мин.). <i>допускается снижение температуры на 1-2 С</i>			
➤ Сквозное проветривание (в отсутствии детей)	В холодное время года проветривание проводится кратковременно (5-10 мин) <i>Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, снижение 2-3 С</i>			
➤ Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.			
➤ Перед возвращением детей с дневной прогулки	+21 С	+20 С	+20 С	+20 С
➤ Во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проветривается в течении всего периода отсутствия детей в помещении			
2. Воздушные ванны:				
➤ Приём детей на воздухе	- 15 С	- 15 С	-18 С	-18 С
➤ Утренняя гимнастика	В холодное время года поводится в зале (<i>одежда облегчённая</i>)			
➤ Физкультурные занятия круглогодично на воздухе	+ 18С	+ 18С	+ 18С	+ 18С
	Одно занятие в зале (<i>форма спортивная</i>)			
	В носках		Босиком	
	+ 18С	+ 18С	+ 18С	+ 18С
➤ Прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям в холодное время года			
	-18 С	- 20 С	- 22 С	- 22 С
➤ Свето-воздушные ванны	В неблагоприятных условия время сокращается на 30-40 мин. В тёплое время года ежедневно при температуре от +20 С до + С, после предварительной воздушной ванны в течении 10-15 мин.			
➤ Хожение босиком	Ежедневно. В тёплое время года при температуре воздуха от + 20 С до В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур			
➤ Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды,			

	температуры воздуха в помещении			
	+ 18 С	+ 18 С	+ 18 С	+ 18 С
➤ Физические упражнения	Ежедневно			
➤ После дневного сна	В помещении температура на 1-2 градус ниже нормы			
➤ Гигиенические процедуры	Умывание, мытьё рук до локтя водой комнатной температуры		Умывание, обтирание шеи, верхней части груди, предплечий прохладной водой	
Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребёнка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребёнка и его эмоциональный настрой				

Мероприятия	Группы	Количество	Кто проводит	Итоги работы
Диспансеризация	Средняя, старшая и подготовительная группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники	➤ Результаты диспансеризации; ➤ Анализ; ➤ Группы здоровья
Двигательная активность				
1) Утренняя гимнастика	Все	Ежедневно	Воспитатель	➤ Комплексы утренней гимнастики
2) Физкультурные занятия: ➤ в зале; ➤ на улице; ➤ лыжи; ➤ футбол	Все Все Ст.подгот. Ст. подгот.	2 раза в неделю 1 раз в неделю С дек. по март Осень-весна	Воспитатель	➤ План работы; ➤ Конспекты занятий; ➤ Рекомендации медико-педагогического контроля
3) Гимнастика после сна	Все	Ежедневно	Воспитатели групп	➤ План работы; ➤ Комплексы
4) Подвижные, народно-спортивные игры на прогулке	Все	Ежедневно	Воспитатели групп	➤ Варианты и атрибуты любимых детских игр
5) Семейные спортивные игры типа: «Папа, мама, я – спортивная семья»	Средняя, старшая и подготовительная группы	1 раз в квартал	Воспитатели групп	➤ Конспекты; ➤ Фото и видеоматериалы
6) Физкультурные праздники: ➤ «Сильные и выносливые» ➤ «Забавные эстафеты» ➤ «Соревнования сильнейших» ➤ «Весёлые старты» и т.п.	Старшая и подготовительная группы	2 раза в квартал	Воспитатель	➤ Конспекты; ➤ Фото и видеоматериалы
Лечебно-профилактические мероприятия				
1) Витаминотерапия	Все, кроме тех, у кого медицинский отвод	2 раза в год по 20 дней	медсестра	➤ Профилактика заболеваний
2) Профилактика гриппа и ОРВИ	Все	В неблагоприятные периоды весной и осенью: инфекция в группе, эпидемия - дибазол; - элеутерококк; - оксалиновая мазь; - вакцинация	медсестра	➤ Профилактика заболеваний
Закаливание:				
1) Обливание ног прохладной водой в группах	Со средней группы	В тёплый период	Воспитатели групп	➤ Закаливание организма

2) Ходьба босиком	Все	После дневного сна, на физкультурных занятиях в зале	Воспитатель по ФИЗО Воспитатели групп	➤ Рекомендации контроля старшей медсестры
3) Облегчённая форма одежды	Все	В течении дня	Воспитатели групп, младшие воспитатели	➤ Рекомендации контроля старшей медсестры
4) Мытьё рук, лица и шеи прохладной водой	Все	В течении дня	Воспитатели групп, младшие воспитатели	➤ Рекомендации контроля старшей медсестры
5) Прогулка	Все	2 раза в день	Воспитатели групп	
Организация питания 1) Полноценное сбалансированное питание	Все	Завтрак, обед, полдник	Воспитатели групп	

Формы работы с семьёй по оздоровлению детей

1. Наглядный материал: стенды, выставки, рассказывающие о физическом воспитании в детском саду.
2. Дни открытых дверей: посещение родителями занятий по физической культуре.
3. Консультации: пожелания, советы родителям, отработка домашних заданий.
4. Проведение праздников: совместные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья», физкультурные досуги.
5. Индивидуальный подход: беседа с родителями об индивидуальных особенностях детей и физическом развитии детей в детском саду и в семье.

Взаимодействие детского сада и семьи по оздоровлению

