**Закаливание в ДОУ**

|  |  |
| --- | --- |
| Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействуют созданию привычек здорового образа жизни. Мы разработали систему закаливания, предусматривающую разнообразные формы и методы, а так же изменения в связи со временем года, возрастом и индивидуальными особенностями здоровья детей. Это обеспечивает постепенное увеличение мер воздействия. В течение года рекомендации по проведению закаливающих процедур дает врач.      При закаливании руководствуемся определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка.  [Система закаливания](http://ulybka18neru.edusite.ru/DswMedia/sistemazakalivaniyavdou.doc) основана на воздействии на организм ребенка природных факторов: воздуха, воды, солнечных лучей и рефлекторные способности организма. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=186582774-17-72&n=21 | http://im8-tub-ru.yandex.net/i?id=217023691-64-72&n=21 | http://ds-ivushka.ru/Foto/Novosti/2012-2013/nov010912_2.jpg |
| фото | фото | фото |

**План закаливающих мероприятий МДОУ № 157 на 2012-2013 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Факторы | Мероприятие | Место в  режиме дня | Периодичность | Дозировка | | | 1,5-3 года | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| **вода** | полоскание рта | после каждого приема пищи | ежедневно  3 раза в день | 50-70 мл воды  t воды +20 | | |  | + | + | + | + |
| полоскание горла | после сна | ежедневно | 50-70 мл р-ра  нач.t воды +36  до +20 | | |  |  | + | + | + |
| ходьба босиком по мокрой дорожке | после сна | ежедневно  1 раз в день | 2-3 раза  по 30 сек | | | + | + |  |  |  |
| обширное умывание | после сна | ежедневно  1 раз в день | t воды +20 | | |  |  | + | + | + |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| обливание ног | после дневной прогулки | июнь-август  ежедневно | нач.t воды +18+20  20-30 сек. | | |  | + | + |  |  |
|  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |
| умывание | после каждого приема пищи, после проулки | ежедневно | t воды +28+20 | | | + | + | + | + | + |
| **воздух** | облегченная одежда | в течении  дня | ежедневно,  в течение года | - | | | + | + | + | + | + |
| одежда по сезону | на прогулках | ежедневно,  в течение года | - | | | + | + | + | + | + |
| прогулка на свежем воздухе | после занятий, после сна | ежедневно,  в течение года | от 1,5 до 3  часов,  в зависимости от сезона и погодных  условий | | | + | + | + | + | + |
| утренняя гимнастика  на воздухе | - | июнь-август | в зависимости от возраста | | | + | + | + | + | + |
| физкультурные занятия на воздухе | - | в течение года | 10-30 мин.,  в зависимости от возраста | | | + | + | + | + | + |
| воздушные ванны | после сна | ежедневно,  в течение года | 5-10 мин.,  в зависимости от возраста | | | + | + | + | + | + |
| на прогулке | июнь-август | - | | |
| выполнение режима проветривания помещения | по графику | ежедневно,  в течение года | 6 раз в день | | | + | + | + | + | + |
| дневной сон с открытой фрамугой | - | ежедневно,  в течение года | t возд.+15+16 | | |  |  | + | + | + |
| контрастные воздушные ванны | после сна | ежедневно,  в течение года | 12-13 мин.  не менее  6 перебежек    по 1-1,5 мин.  t возд. +13+16  t возд.+21+24 | | |  |  | + | + | + |
| дыхательная гимнастика | во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна | ежедневно,  в течение года | 3-5 упражнений | | |  |  | + | + | + |
| **солнце** |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |
| дозированные солнечные ванны | на прогулке | июнь-август    с учетом погодных условий | с 9.00 до 10.00 ч. по графику | до 25 мин. | |  | + | + |  |  |
| до 30 мин. | |  |  | + | + |
| **рецепторы** | босохождение в обычных условиях | в течение дня | ежедневно,  в течение года | 3-5 мин | | | + |  |  |  |  |
| 5-8 мин | | |  | + |  |  |  |
| 8-10 мин | | |  |  | + |  |  |
| 10-15 мин | | |  |  |  | + |  |
| 15-20 мин | | |  |  |  |  | + |
| контрастное босохождение (песок-трава-керамзит) | на прогулке | июнь-август  с учетом погодных условий | от 10 до 15мин | | |  | + | + | + | + |
|  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |
| массаж стоп | перед сном | в течение года | 1 раз в неделю | | |  |  | + | + |  |