

УТВЕРЖДЕНО:
 Приказом заведующего МБДОУ
 «Детский сад № 12» г. Воркуты
 от 31 мая 2023 г. № 01-20/183

Циклограмма закаливающих мероприятий в МБДОУ «Детский сад № 12» г. Воркуты

| № | Форма закаливания | Закаливающее действие | Длительность минут в день | | | | |
|----|---|---|-------------------------------------|---------|---------|---------|---------|
| | | | 2-3 год | 3-4 год | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| 1 | Утренний приём на свежем воздухе (с учётом погодных условий) | Воздушная ванна | 20-30 | | | | |
| 2 | Утренняя гимнастика (в тёплую погоду – на улице) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями | 3-5 | 5-7 | 5-8 | 7-10 | 7-10 |
| 3 | Пребывание ребенка в облегчённой одежде при комфортной температуре в помещении | Воздушная ванна | Индивидуально | | | | |
| 4 | Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната | До 8-10 | До 15 | До 20 | До 25 | До 30 |
| 5 | Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице) | Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями | До 8-10 | До 15 | До 20 | До 25 | До 30 |
| 6 | Прогулка в первой и второй половине дня (с учётом погодных условий) | Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями | 2 раза в день не менее 2 часов | | | | |
| 7 | Полоскание горла (рта) после обеда (используется кипяченая вода комнатной температуры). | Закаливание водой в повседневной жизни | 2-3 | 3-7 | | 3-5 | |
| 8 | Дневной сон без маек | Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка | В соответствии с действующим СанПиН | | | | |
| 9 | Физические упражнения после дневного сна | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна) | 3-5 | 5-7 | 5-10 | 7-10 | 7-10 |
| 10 | Закаливание после дневного сна | Воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание, обтирание или обливание стоп и голеней и др.) | 3-5 | 5-15 | | | |

ОБШИРНОЕ УМЫВАНИЕ

- Открыть кран с водой, намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку; сказать «раз»
- Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз»
- Намочить обе ладони и умыть лицо.
- Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.

***Примечание:** через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно, каждую руку, а также шею и грудь дети обмывают по 2 раза, проговаривая «раз, два» и т.д. В старшей группе они просто старательно обмываются водой из-под крана.*

ПОЛОСКАНИЕ РТА

Обучают детей постепенно. Для этого приглашают не более 2-3 ребят.

Ставят на стол тазик, дают им стаканчики с кипяченой водой, сажают напротив игрушку («зайчик смотрит, как надо полоскать ротик, учится у нас») и воспитатель показывает, сколько нужно набрать в рот воды, как сжать челюсти, как работать щечками, чтобы водичка «урчала», как «выпустить ее на свободу».

Когда ребенок научен этой процедуре, он выполняет ее под наблюдением младшего воспитателя в умывальной комнате каждый раз после еды.

***Примечание:** Вода заготавливается заранее и ставится на отведенное для этого место. Использованные стаканчики дети ставят на специальный поднос.*

ОБЛИВАНИЕ НОГ

В ногомойку ставят трапик, стул, два ведра с водой и ковш.

Пол застилается ковриком. Старым одеялом или простыней. Ребенок садится на стул, зачерпывает ковшом воду и обливает одну стопу, затем другую, насухо вытирает ноги полотенцем.

По мере привыкания к процедуре он обливает уже голень и стопу. На каждую ногу расходуется 2 ковши воды.

И, наконец, ребенок просто обмывает голень и стопу водой из-под крана.

***Примечание:** Обливание стоп не проводится, пока каждый ребенок не научится правильно вытирать, а затем энергично растирать ноги.*

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Впервые дни продолжительность процедуры не должна превышать 5-6 минут. Постепенно, после появления загара, продолжительность может быть увеличена на 10 минут. Наиболее благоприятны для солнечных ванн утренние часы с 9 до 11 часов. Во время прогулки солнечную ванну можно повторить 2-3 раза.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Ежедневная организация двигательной активности дошкольников на игровом, спортивном участке.

СОН БЕЗ МАЕК

Проводится круглый год. Температура в спальном помещении не должна быть ниже +18 градусов Цельсия. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды, сон без маек отменяется.