

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.