**Система закаливающих процедур**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мероприятия | Частота проведения | Взаимодействие с семьей |
| 1 младшая группа | Вторые младшие группы | Средние группы | Старшая группа | Подготови-тельная группа | Логопедичес-кая группа |
| **Оптимизация двигательной активности** |
| Подвижные и малоподвижные игры во время утреннего приема детей и на прогулке  | ежедневнопо 5-15 мин. | ежедневнопо 5-15 мин.утром и во 2-йполовине дня | ежедневнопо 5-15 мин.утром и во 2-йполовине дня | ежедневнопо 10-20 мин.утром и во 2-йполовине дня | ежедневнопо 10 - 20 мин.утром и во 2-йполовине дня | ежедневнопо 10 - 20 мин.утром и во 2-йполовине дня | Утренние и вечерние прогулки до и после посещениядетского сада |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно4-5 мин. | Ежедневно5-6 мин. | Ежедневно6-8 мин. | Ежедневно8-10 мин. | Ежедневно10-12 мин. | Ежедневно10-12 мин. | Проведение утренней гимнастики, игр и игровых упражнений, организация прогулок в выходные дни |
| Физкультминутки | В организован-ной образова-тельной деятельности статистическогохарактера 1-2 мин. (по мере необходимости) | В организован-ной образова-тельной деятельностистатистическогохарактера1,5-3 мин. | В организован-ной образова-тельной деятельностистатистическогохарактера1-2 мин. | В организован-ной образова-тельной деятельностистатистическогохарактера2-3 мин. | В организован-ной образова-тельной деятельностистатистическогохарактера2-3 мин. | В организован-ной образова-тельной деятельностистатистическогохарактера2-3 мин. |
| Музыкально-ритмическиедвижения | на муз. организ. обр. деят-ти 3-5 мин. | на муз. организ. обр. деят-ти 5-6 мин. |  на муз. организ. обр. деят-ти 5-6 мин. |  на муз. организ. обр. деят-ти 7-10 мин. |  на муз. организ. обр. деят-ти 10-15 мин. |  на муз. организ. обр. деят-ти 10-15 мин. |
| Подвижные игры: сюжетные,бессюжетные; игры-забавы | Ежедневно неменее 6-8 мин. | Ежедневно неменее 6-8 мин. | Ежедневно неменее 6-8 мин. | Ежедневно неменее 6-8 мин. | Ежедневно неменее 6-8 мин. | Ежедневно неменее 6-8 мин. |
| Игровые упражнения (ловкие,быстрые, прыгунки, подлеза-ния, пролезания, перелезания) | Ежедневно8-10 мин. (в т.ч.по подгруппами индивид-но | Ежедневно8-10 мин. (в т.ч.по подгруппами индивид-но | - | - | - | - |
| Организованная двигательнаядеятельность на прогулке | Ежедневно не менее 5-10 мин. | Ежедневно неменее 10-15 мин. | Ежедневно неменее 10-20 мин. | Ежедневно неменее 15-30 мин. | Ежедневно неменее 20-30 мин. | Ежедневно неменее 20-30мин. |
| Индивидуальная работа (по ФИЗО) | 2 раза в неделю | 2-3 раза в неделю (в т.ч. по группам) | 2-3 раза в неделю (в т.ч. по группам) | 2-3 раза в неделю (в т.ч. по группам) | 2-3 раза в неделю (в т.ч. по группам) | 2-3 раза в неделю (в т.ч. по группам) |
| Физкультурная организованнаяобразовательная деятельность (в физ. зале) | 2 раза в неделюпо 10 мин. | 2 раза в неделюпо 15 мин | 2 раза в неделюпо 20 мин | 2 раза в неделюпо 25 мин | 2 раза в неделюпо 30 мин | 2 раза в неделюпо 30 мин |
| Физкультурное занятие на прогулке  | 1 раз в неделю по 10 мин. | 1 раз в неделю по 15 мин. | 1 раз в неделю по 20 мин. | 1 раз в неделюпо 25 мин. | 1 раз в неделю по 30 мин. | 1 раз в неделю по 30 мин. |
| Оздоровительная гимнастика после дневного сна  | Ежедневно5 мин. | Ежедневно5-8 мин. | Ежедневно8-12 мин. | Ежедневно10-15 мин. | Ежедневно10-15 мин. | Ежедневно10-15 мин. |
| Самостоятельная двигательнаядеятельность | Ежедневно; характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей; проводится под наблюдением взрослого. | Проводится под наблюдением взрослого |
| Физкультурные досуги, развлечения | - | 1 раз в мес., 15 мин | 1 раз в мес.,20 мин. | 1 раз в мес.,25-30 мин. | 1 раз в мес.,30-45 мин. | 1 раз в мес.,30-45 мин. | Помощь и активноеучастие |
| Спортивные праздники |  |  | 2 раза в годдо 30 мин. | 2 раза в годдо 60 мин. | 2 раза в годдо 60 мин. | 2 раза в годдо 60 мин. |
| Неделя здоровья |  | 1 раза в год |
|  Пешие прогулки, экскурсии |  |  | 1 раз в мес. | 1-2 раза в мес. | 1-2 раза в мес. | 1-2 раза в мес. |
|  **Закаливающие процедуры** |
| Утренний прием на свежем воздухе | По мере возмож-ности (в летнийпериод) | Ежедневно (при t0  воздуха до -5) | Проведениезакаливающих процедурв домашних условияхСоблюдение системности и последовательностипостоянно |
| Облегченная форма одежды в группе | постоянно | постоянно | постоянно | постоянно | постоянно | постоянно |
| Соблюдение режима проветривания | согласнографика | согласнографика | согласнографика | согласнографика | согласнографика | согласнографика |
| Соблюдение питьевого режима | постоянно | постоянно | постоянно | постоянно | постоянно | постоянно |
| Соблюдение температурного режима | постоянно | постоянно | постоянно | постоянно | постоянно | постоянно |
| Прогулки на свежем воздухе | Ежедневно (при благоприятных погодных условиях, в соответствии с требованиями) |
| Сон без маек | Ежедневно (при t0 воздуха в спальне не ниже +18) |
| Босохождение после сна | Ежедневно (при t0 пола не ниже +18) |
| Хождение по массажным дорожкам  | Ежедневно после сна |
| Воздушные ванны | Ежедневно |
| Гигиеническое полоскание ртакипяченой водой |  |  | Ежедневно после сна |
| Обширное умывание «Умывайка» |  |  | Ежедневно после сна |
| **Профилактика и коррекция физического и психоэмоционального состояния** |
| Артикуляционная и пальчиковая гимнастика | Ежедневно  по 4-5 мин. | Ежедневно по 4-5 мин. | Ежедневнопо 4-5 мин. | Ежедневнопо 6-10 мин | Ежедневнопо 8-12 мин | Ежедневнопо 8-12 мин | Консультации и помощьучителя-логопеда |
| Дыхательная гимнастика и корригирующие упражнения | При проведении гимнастик, физкультурных занятий | Проведение упражнений в домашних условиях |
| Релаксация | 1-2 раза в день (1-3 мин.) | 1-2 раза в день (2-4 мин.) | 1-2 раза в день (3-5 мин.) | Создание благоприятного эмоционально-психологическогоклимата в семье |
| Гибкий режим | При необходимости |
| **Профилактические мероприятия** |
| Профилактические прививки, в т.ч.против гриппа | Согласно Национальному календарю | Разъяснительные беседы |
| Оксолиновая мазь (0,25) | В период эпидемии гриппа и в осенне-весенний периоды (курсами по 10 дней) |  |
| Фитонциды (лук, чеснок) | В период эпидемии гриппа и в осенне-весенний периоды |
| Сбалансированное 3-х разовое питание | Постоянно |
| Витаминизация 3-го блюда (витамин С) | Ежедневно |