**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 | ежедневно  по 5-15 мин. | | | | ежедневно  по 5-15 мин.  утром и во 2-й  половине дня | | | ежедневно  по 5-15 мин.  утром и во 2-й  половине дня | | ежедневно  по 10-20 мин.  утром и во 2-й  половине дня | | ежедневно  по 10 - 20 мин.  утром и во 2-й  половине дня | | | ежедневно  по 10 - 20 мин.  утром и во 2-й  половине дня | | | Утренние и вечерние  прогулки до и после посещения  детского сада | |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно  4-5 мин. | | | | Ежедневно  5-6 мин. | | | Ежедневно  6-8 мин. | | Ежедневно  8-10 мин. | | Ежедневно  10-12 мин. | | | Ежедневно  10-12 мин. | | | Проведение утренней гимнастики, игр и  игровых упражнений,  организация прогулок  в выходные дни | |
| Физкультминутки | В организован-ной образова-тельной деятельности статистического  характера 1-2 мин. (по мере необходимости) | | | | В организован-ной образова-тельной деятельности  статистического  характера  1,5-3 мин. | | | В организован-ной образова-тельной деятельности  статистического  характера  1-2 мин. | | В организован-ной образова-тельной деятельности  статистического  характера  2-3 мин. | | В организован-ной образова-тельной деятельности  статистического  характера  2-3 мин. | | | В организован-ной образова-тельной деятельности  статистического  характера  2-3 мин. | | |
| Музыкально-ритмические  движения | 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 не  менее 6-8 мин. | | | | Ежедневно не  менее 6-8 мин. | | | Ежедневно не  менее 6-8 мин. | | Ежедневно не  менее 6-8 мин. | | Ежедневно не  менее 6-8 мин. | | | Ежедневно не  менее 6-8 мин. | | |
| Игровые упражнения (ловкие,быстрые, прыгунки, подлеза-ния, пролезания, перелезания) | Ежедневно  8-10 мин. (в т.ч.  по подгруппам  и индивид-но | | | | Ежедневно  8-10 мин. (в т.ч.  по подгруппам  и индивид-но | | | - | | - | | - | | | - | | |
| Организованная двигательная  деятельность на прогулке | Ежедневно не менее 5-10 мин. | | | | Ежедневно не  менее 10-15 мин. | | | Ежедневно не  менее 10-20 мин. | | Ежедневно не  менее 15-30 мин. | | Ежедневно не  менее 20-30 мин. | | | Ежедневно не  менее 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 организованная  образовательная деятельность  (в физ. зале) | 2 раза в неделю  по 10 мин. | | | | 2 раза в неделю  по 15 мин | | | 2 раза в неделю  по 20 мин | | 2 раза в неделю  по 25 мин | | 2 раза в неделю  по 30 мин | | | 2 раза в неделю  по 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 неделю  по 25 мин. | | 1 раз в неделю  по 30 мин. | | | 1 раз в неделю  по 30 мин. | | |
| Оздоровительная гимнастика после дневного сна | Ежедневно  5 мин. | | | | Ежедневно  5-8 мин. | | | Ежедневно  8-12 мин. | | Ежедневно  10-15 мин. | | Ежедневно  10-15 мин. | | | Ежедневно  10-15 мин. | | |
| Самостоятельная  двигательная  деятельность | 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 активное  участие |
| Спортивные праздники |  | | | | |  | | 2 раза в год  до 30 мин. | | | 2 раза в год  до 60 мин. | 2 раза в год  до 60 мин. | | 2 раза в год  до 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 летний  период) | | Ежедневно (при t0  воздуха до -5) | | | | | | | | | | | | Проведение  закаливающих процедур  в домашних условиях  Соблюдение системности и последовательности  постоянно | | | |
| Облегченная форма одежды  в группе | | постоянно | | постоянно | | | | постоянно | | постоянно | | постоянно | постоянно | | |
| Соблюдение режима  проветривания | | согласно  графика | | | согласно  графика | | | согласно  графика | | согласно  графика | | согласно  графика | согласно  графика | | |
| 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 рта  кипяченой 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. | Ежедневно  по 4-5 мин. | | Ежедневно  по 6-10 мин | | Ежедневно  по 8-12 мин | Ежедневно  по 8-12 мин | | | Консультации и помощь  учителя-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-психологического  климата 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 | | | | | | | | | | | | | |