

**Система закаливающих мероприятий в МБДОУ № 3 «Лучик»  
На 2024-2025 учебный год**

Содержание	Возрастные группы			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
<b>1.1. Воздушно-температурный режим:</b>	от +20 до +22°C	от +20 до +22°C	от +18 до +20°C	от +18 до +20°C
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей			
• <b>Одностороннее проветривание</b>	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2 °С			
• <b>Сквозное проветривание (в отсутствии детей):</b>	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 °С			
— <b>Утром перед приходом детей</b>	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.			
— <b>Перед возвращением детей с дневной прогулки</b>	+ 22 °С	+ 21 °С	+ 20 °С	+ 20 °С
— <b>Во время дневного сна, вечерней прогулки</b>	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении.			
<b>1.2. Воздушные ванны:</b>	в летний период	в летний период	в летний период	в летний период
• <b>Прием детей на воздухе</b>				
• <b>Утренняя гимнастика</b>	В летний период на улице. В холодное время года проводится ежедневно в группе, одежда облегченная			
• <b>Физкультурные занятия</b>	2 раза в неделю в физкультурное занятие в зале при + 18 °С. Форма спортивная. Одно занятие круглогодично на воздухе до - 10 °С			
• <b>Прогулка</b>	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям. В холодное время года:			
	до - 15 °С	до - 18 °С	до - 20 °С, при скорости ветра не более 15 м\с	
	при неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.			
• <b>Хождение босиком</b>	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 °С до + 22 °С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.			

• <b>Дневной сон</b>	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры			
	+ 20°C	+ 20°C	+ 20°C	+ 20°C
• <b>После дневного сна</b>	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы			
<b>1.3. Водные процедуры:</b> • <b>Гигиенические процедуры</b>	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры		Умывание, обтирание шеи, мытье рук до локтя водой комнатной температуры	
	В летний период - мытье ног.			