

Закаливание воздухом (автор Спирина В.П.) адаптировано к условиям ДОУ	Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха (автор Кузнецова М.Н.) адаптировано к условиям ДОУ	Одежда детей в помещении при умеренной двигательной активности (автор Кузнецова М.Н.) адаптировано к условиям ДОУ	Хождение в помещении по «Дорожкам Здоровья» (авторы Коваленка В.С., Похис К.А.) адаптировано к условиям ДОУ	Закаливание водой (авторы Спирина и др.) адаптировано к условиям ДОУ	Солнечные ванны
Прогулка – способ закаливания воздухом	Температура воздуха в помещениях ДОУ	Обязательным условием эффективного закаливания является наличие адекватной одежды детей, обеспечивающий тепловой комфорт ребенку на данное время дня	Хождение по массажной "Дорожке Здоровья"	Водные процедуры возбуждают нервную систему, поэтому их следует проводить после утреннего или дневного сна	Примерная схема проведения солнечных ванн для детей дошкольного возраста (Таланова И. К.)
<p>Процесс закаливания детей обязательно подразумевает прогулки на свежем воздухе. Время, проведенное на прогулке, регулируется воспитателем на основании температуры воздуха на улице.</p> <p>Температурный режим проведения прогулок в зимнее время</p> <p>Дети до 4-х лет Температура воздуха -15°C, скорость ветра не более 15 м/с</p> <p>Дети 5-7 лет Температура воздуха -20°C, скорость ветра не более 15 м/с</p> <p>Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4,5 часов. Прогулку организуют в первую половину</p>	<p>Процедуры закаливания дополняются повседневным соблюдением «температурной гигиены». Обязательным условием любого закаливания следует считать создание рациональной температурной воздушной среды в помещениях и поддержание чистоты воздуха в помещениях, где находятся дети.</p> <p>- Групповая 1-й мл. гр. - температура воздуха, оС + 22 о;</p> <p>- Групповые дошкольных групп - температура воздуха, оС + 20 о;</p> <p>- Туалетные дошкольных</p>	<p>t воздуха, С 23 и выше</p> <p>Одежда Тонкое хлопчатобумажное белье или без него, легкое платье без рукавов, носки</p> <p>Обувь Босоножки</p> <p>Допустимое число слоев одежды 1-2</p> <p>t воздуха, С 21-22</p> <p>Одежда Хлопчатобумажное белье, платье из тонкой хлопчатобумажной ткани с коротким рукавом, гольфы</p> <p>Обувь туфли или босоножки</p> <p>Допустимое число</p>	<p>В основе этого метода положено раздражение рефлексогенной зоны стопы путем хождения по массажной дорожке. Ноги являются распределительным щитом. Стопа имеет 72 тысячи нервных окончаний, через которые идут импульсы к любой части тела.</p> <p>Закаливание проводится после сна. По массажной дорожке дети проходят босиком 3-5 кругов, выполняя специальные упражнения.</p> <p>"Дорожка Здоровья" представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с</p>	<p>Умывание водой комнатной температуры оказывает на детский организм закаливающее влияние. Температура воды постепенно снижается (с 29-30 до 22-20о С на 2 через каждые 5-6 дней). Дети с большим удовольствием выполняют водные процедуры. Сначала умывают лицо, кисти рук,</p>	<p>Солнечные ванны— очень сильный вид закаливания, который детям можно применять только при тщательном контроле их состояния. Первые солнечные ванны надо проводить при температуре воздуха 22—25° и при отсутствии ветра. Перед проведением солнечной ванны ребенок должен принять воздушную ванну.</p>

<p>– до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом домой. При температуре воздуха ниже минус 15оС и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.</p>	<p>групп - температура воздуха, оС+ 19 о, - Музыкальный и физкультурный залы температура воздуха, оС+ 18 о.</p>	<p>слоев одежды 2 t воздуха, С 21-22 Одежда Хлопчатобумажное белье, платье из полшерстяной или из толстой хлопчатобумажной ткани, колготки, для старших дошкольников - гольфы</p>	<p>нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетеные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврик для ванной комнаты, типа "травка". Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.</p>	<p>потом руки до локтя.</p>	<p>Голову во время солнечной ванны прикрывают, панамой или шляпой. При температуре воздуха в тени выше 26—27° солнечные ванны детям обычно не проводят.</p>
<p>Соблюдение режима проветривания помещений</p>	<p>Соблюдение режима проветривания помещений</p>	<p>Обувь туфли Допустимое число слоев одежды 2-3</p>			
<p>Все помещения дошкольной организации должны ежедневно проветриваться. Проветривание проводится не менее 10 минут через каждые 1,5 часа: перед утренней гимнастикой, перед физкультурным и музыкальным занятием, перед сном. На это время детей нужно выводить в соседнее помещение. Во время прогулок проводится сквозное проветривание, которое заканчивается за 30 мин до прихода детей (в холодный период года). В осенне-зимнее время при проветривании за 12—15 мин температура воздуха в комнате должна снизиться на 2—3°. Но не более чем на 4°С. Термометр в групповой, спальном и умывальной комнатах должен располагаться на уровне роста детей.</p>	<p>Сквозное проветривание до температуры +16 - +18оС и ниже в течение 5-6 минут проводится 4-5 раз в день в отсутствие детей. При этом температура обычно восстанавливается через 20—30 минут.</p>				