**Приложение к основной образовательной программе**

**Оздоровительный режим**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Возрастные группы | | | | | | | | |
|  | 2-я младшая | Средняя | | | Старшая | | Подготовит. | | |
| 1. Воздушно-температурный режим: | | | | | | | | | |
| I. Элементы повседневного закаливания | В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей | | | | | | | | |
| от +21 до +19°С | от +20 до +18»С | | | от +20 до +18°С | | | от +20 до 18°С | |
| Обеспечивается рациональное сочетание | | | | температуры воздуха и одежды детей | | | | |
| • одностороннее проветривание (в присутствии детей) | В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2°С | | | | | | | | |
| • сквозное проветривание (в отсутствии детей): | В холодное время года проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2-3°С | | | | | | | | |
| — утром, перед приходом детей | К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной | | | | | | | | |
| — перед возвращением детей с дневной прогулки | +20° С | | +20°С | | | +20°С | | | + 20°С |
| — во время дневного сна, вечерней прогулки | В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении | | | | | | | | |
| **2. Воздушные ванны:** | | | | | | | | | |
| • прием детей на воздухе | -10°С | | -10°С | | | -15°С | | | -15°С |
| • утренняя гимнастика |  | | | | | | | | |
| • физкультурные занятия | +18°С | | +18°С | | | +18°С | | | + 18°С |
| Одно занятие круглогодично на воздухе | | | | | | | | |
| -15°С | | -18°С | | | -19°С | | | -20°С |
| Два занятие в зале. Форма спортивная | | | | | | | | |
| В носках | | | | | Босиком | | | |
| +18°С | | +18°С | | | + 18°С | | | + 18°С |
| • прогулка | Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям в холодное время года | | | | | | | | |
| -15°С | | -20°С | | | -25°С | | | -25°С |
| • свето –воздушные ванны | В теплое время года ежедневно при температуре от +20°С в течение 10-15 м | | | | | | | | |
| • хождение босиком | Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20°С. – по траве босиком. В холодное время года по «дорожке здоровья» в помещении при соблюдении нормативных температур. | | | | | | | | |
| • дневной сон | Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении | | | | | | | | |
| +18°С | | +18°С | | | + 18°С | | | + 18°С |
| • физические упражнения | Ежедневно | | | | | | | | |
| • гимнастика дневного сна | Ежедневно | | | | | | | | |
| **3. Закаливание водой** | | | | | | | | | |
| •водные процедуры | Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры | | | Умывание, обтирание шеи, верхней части груди, предплечий прохладной водой | | | | | |
| Полоскание рта после каждого приема пищи | | | | | | | | |
|  | Игры с водой – во время прогулки | | | | | | | | |
| **4. Оздоровление фитонцидами** | | | | | | | | | |
| • чесночно – луковые закуски | перед обедом | | | | | | | | |
| • ароматизация помещения | чесночные букетики | | | | | | | | |
| Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой. | | | | | | | | | |