**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. |