

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ КГО
«СШ №3 им. Х.У. Богатырева»
Приказом № 72/2 от 28.08.2023 г.

План мероприятий по закаливанию МБОУ КГО «СШ №3 им. Х.У. Богатырева» (д/с «Радуга») на 2023-2024 учебный год

Возрастная группа	Закаливающие мероприятия	Сроки
<i>Ранний возраст 1,5-3 лет</i>	-прогулка утренняя и вечерняя;	В течение года
	-умывание лица и рук до локтей температура воды + 18;	В течение года
	солнечные ванны;	В течение года
	- воздушные ванны после сна в сочетании с коррегирующей гимнастикой;	В течение года
	- контрастное обливание ног перед сном (температура воды +37+26+37)	Май, июнь, июль, август
	- прием на воздухе до 0 градусов	В течение года
	- сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 15-20 минут до прихода детей до +16 градусов с утренней и вечерней прогулок;	В течение года
	- воздушно-температурный режим +18-19 градусов;	В течение года
	- одностороннее проветривание, допускается колебание температуры воздуха в присутствии детей +22-20 градусов;	В течение года
	- полоскание рта после еды водой комнатной температуры;	В течение года
	- хождение по ребристой, солевой и сухой дорожке после сна;	В течение года
	- кислородный коктейль и соки, фрукты, салаты;	В течение года
	-утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия;	В течение года
	- прогулка утренняя и вечерняя;	В течение года
	- умывание лица и рук до локтей температура воды + 16;	В течение года
	- воздушные ванны после сна в сочетании с коррегирующей гимнастикой;	В течение года
	- солнечные ванны;	В течение года
	- контрастное обливание ног перед сном (температура воды +37+26+37)	В течение года

<i>Вторая младшая группа 3-4 года</i>	- умывание лица, шеи и рук до локтей температура воды + 16;	Май, июнь, июль, август
	- общее обливание после утренней прогулки	Май, июнь, июль, август
	- прием на воздухе до – 11 градусов	В течение года
	- сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 15-20 минут до прихода детей до +16 градусов с утренней и вечерней прогулок;	В течение года
	- воздушно-температурный режим +18 градусов;	В течение года
	- одностороннее проветривание, допускается колебание температуры воздуха в присутствии детей +22-19 градусов;	В течение года
	- полоскание рта после еды водой комнатной температуры;	В течение года
	- хождение по ребристой, солевой и сухой дорожке после сна;	В течение года
	- кислородный коктейль и соки, фрукты, салаты;	В течение года
	-утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия;	В течение года
<i>Средняя группа 4-5 лет</i>	- умывание лица, шеи и рук до локтей температура воды + 16;	Сентябрь, май, июнь, июль, август
	- общее обливание после утренней прогулки	Май, июнь, июль, август
	- контрастное обливание ног перед сном (температура воды +37+26+37)	В течение года
	- солнечные ванны;	В течение года
	- прогулка утренняя и вечерняя;	В течение года
	- воздушные ванны после сна в сочетании с корректирующей гимнастикой;	В течение года
	- умывание лица и рук до локтей температура воды + 16;	В течение года
	- прием на воздухе до -11 градусов	В течение года
	- сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 15-20 минут до прихода детей до +16 градусов с утренней и вечерней прогулок;	В течение года
	- воздушно-температурный режим +18 градусов;	В течение года
	- одностороннее проветривание, допускается колебание температуры воздуха в присутствии детей +22- 19 градусов;	В течение года
- полоскание рта после еды водой комнатной температуры;	В течение года	
	- хождение по ребристой, солевой и сухой дорожке после сна;	В течение года

	- кислородный коктейль и соки, фрукты, салаты;	В течение года
	-утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия;	В течение года
<i>Старшая группа 5-6 лет</i>	- умывание лица, шеи и рук до локтей температура воды + 16;	В течение года
	- умывание лица и рук до локтей температура воды + 16;	В течение года
	- прогулка утренняя и вечерняя;	В течение года
	- воздушные ванны после сна в сочетании с корректирующей гимнастикой;	В течение года
	- контрастное обливание ног перед сном (температура воды +37+26+37)	В течение года
	- солнечные ванны;	В течение года
	- общее обливание после утренней прогулки;	В течение года
	- прием на воздухе до -13 градусов;	В течение года
	- сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 15-20 минут до прихода детей до +16 градусов с утренней и вечерней прогулок;	В течение года
	- воздушно-температурный режим +18 градусов;	В течение года
	- одностороннее проветривание, допускается колебание температуры воздуха в присутствии детей +20-17 градусов;	В течение года
	- полоскание рта после еды водой комнатной температуры;	В течение года
	- хождение по ребристой, солевой и сухой дорожке после сна;	В течение года
	- кислородный коктейль и соки, фрукты, салаты;	В течение года
	-утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия;	В течение года
	- умывание лица, шеи и рук до локтей температура воды + 16;	В течение года
	- умывание лица и рук до локтей температура воды + 16;	В течение года
	- прогулка утренняя и вечерняя;	В течение года
	- воздушные ванны после сна в сочетании с корректирующей гимнастикой;	В течение года
	- контрастное обливание ног перед сном (температура воды +37+26+37)	В течение года
	- солнечные ванны;	В течение года
	- общее обливание после утренней прогулки	В течение года
<i>Подготовительная</i>		года

группа 6-7 лет

- прием на воздухе до -15 градусов	В течение года
- сквозное проветривание в отсутствие детей прекращается за 15-20 минут до прихода детей до +16 градусов с утренней и вечерней прогулок;	В течение года
- воздушно-температурный режим +18 градусов;	В течение года
- одностороннее проветривание, допускается колебание температуры воздуха в присутствии детей +20-17градусов;	В течение года
- полоскание рта после еды водой комнатной температуры;	В течение года
- хождение по ребристой, солевой и сухой дорожке после сна;	В течение года
- кислородный коктейль и соки, фрукты, салаты;	В течение года
-утренняя гимнастика, физкультурные занятия, различные спортивные мероприятия;	В течение года