ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Организация режима дня в детском саду предполагает рациональную продолжительность и чёткое чередование различныхвидов деятельности и отдыха детей в течение пребывания ребёнка в детском саду.

Правильный режим дня дисциплинирует детей, улучшает аппетит, повышает работоспособность, способствует их нормальномупсихическому развитию и укрепляет их здоровье.

Важнейшей частью воспитания детей дошкольного возраста является закаливание, под которым понимается повышениесопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям факторов окружающей среды.

Закаливающие процедуры дают положительный результат лишь при определённых условиях:

Система закаливающих мероприятий в течение учебного года
1 квартал

(осень)
2 квартал

(зима)
3 квартал

(весна)
4 квартал

(лето)

**Группа раннего возраста  и младшая группы**

Постепенное обучение полосканию рта, элементам обширного умывания по мере прохождения адаптационного периода;

Ходьба босиком;

Воздушные ванны
Ходьба по мокрым дорожкам (15-20с) во время гимнастики после сна;

Обучение элементам обширного умывания;

Воздушные ванны
Ходьба по мокрым дорожкам (до 1мин.);

Ходьба босиком;

Обширное умывание после дневной гимнастики;

Воздушные ванны после сна и во время ежедневных физических занятий
Ходьба по мокрым дорожкам (до 1мин.);

Ходьба босиком;

Обширное умывание после дневной гимнастики;

Воздушные ванны после сна и во время ежедневных физических занятий;

Солнечные и воздушные ванны;

Обливание ног на прогулке

**Старшие  группы**

Обучение элементам обширного умывания;

Ходьба босиком;

Воздушные ванны во время ежедневных физкультурных занятий
Сухое растирание после утренней гимнастики;

Физкультурные занятия;

Ходьба босиком;

Ходьба по мокрым дорожкам (до

1 мин.);

Обширное умывание после дневной гимнастики;

Воздушные ванны
Сухое растирание после утренней гимнастики и

физкультурных занятий;

Ходьба босиком;

Воздушные ванны;

Ходьба по мокрым дорожкам (до

4 мин.);

Обширное умывание после дневной гимнастики;

Воздушные ванны после сна и физических занятий
Сухое растирание после утренней гимнастики и

физкультурных занятий;

Ходьба босиком;

Воздушные ванны;

Ходьба по мокрым дорожкам (до

4 мин.);

Обширное умывание после дневной гимнастики;

Воздушные ванны после сна и физических занятий;

Солнечные и воздушные ванны;