



Заведующий МБДОУ
«Детский сад №2 «Ивушка»
М.С. Пазюк

Система закаливания в МБДОУ «Детский сад №2 «Ивушка»

1. **Проветривание комнат.** В теплое время года дети обучаются, играют при открытых фрамугах. Сквозное проветривание (без детей) осуществляется 2–3 раза в день и длится от 10 – 15 минут. Влажная уборка.
2. **Дневной сон при открытых окнах, фрамугах.**
3. **Воздушные ванны.** Летом в сочетании с подвижными играми длительность первой – 10 минут, через каждые 2–3 дня увеличивать время на 1-2 минуты. Длительность 30 минут. Летом.
4. **Солнечные ванны** начинают с 4 минут и ежедневно увеличивают на 1 минуту, довести до 30 минут. За лето принять 25-30 ванн.
5. **Прогулка на свежем воздухе.** 3 раза в день – приём, прогулка в первую половину дня, вечерняя прогулка (игры, труд в природе, самостоятельная двигательная активность, коллективное выполнение общеразвивающих упражнений, подвижные игры).
6. **Облегчённая одежда и обувь.**
7. **Босохождение** (профилактика и коррекция плоскостопия).
8. **Мытьё рук, умывание.** Температуру воды с 28 градусов снижать на 1 градус каждые 2-3 дня до 14 градусов.
9. **Обливание ног** принято для детей от 2 лет в теплое время года перед дневным сном. Длительность от 20 до 40 секунд (с постепенным нарастанием). Начальная температура для местных процедур (обливание стоп) 35 градусов, а конечная 20-18 градусов. Каждые 2-3 дня температуру следует снижать на 1 градус.
10. **Полоскание горла.** Процедуру начинают проводить при температуре воды 36 градусов – в младшей и средней группах и 25 градусов в старшей группе. Температура воды понижается на 1-2 градуса каждые 3-4 дня, довести соответственно до 18-15 градусов. Продолжительность процедуры 1-6 минут, после сна (солевой раствор: на 1 литр воды 1 столовая ложка соли).
11. **Песочная терапия.**
12. **Рижский метод закаливания.** На поверхность, смоченную 10% раствором соли (100 гр. соли на 1 литр воды), ребенок становится босиком и шагает на месте от 5 секунд до 15 секунд. Затем переступает на сухой коврик. Температура воды комнатная. Рекомендуется проводить после обеда, сна, зарядки. После перенесенных заболеваний закаливание следует начинать через 2 недели от 5 секунд по 1 секунде ежедневно, доводя до 15 секунд.