

Утверждаю  
Директор МКОУ  
«Думиничская СОШ №2»  
дошкольная группа  
*Можина Л.Р.*

### **ПЛАН ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР**

1. Проветривание игровых и спальни в течение года.
  2. Облегченная одежда:
    - - в летнее время хождение босиком, в трусиках;
    - - в осенне-зимний период: - для девочек-лёгкое платье с коротким рукавом, носочки; - для мальчиков-рубашка с коротким рукавом, шорты, носки.
  3. Умывание детей из-под крана водой круглый год (лицо, шея, руки до локтя).
  4. Мытьё ног в весенне-летний, осенний период.
  5. Воздушные ванны:
    - Летом -сон без маек;
    - Зимой-во время раздевания и одевания перед и после сна.
  6. Прогулки на свежем воздухе.
  7. Ходьба по полу босиком.
  8. Санация ротовой полости.
  9. Корректирующая гимнастика после сна.
  10. Полоскание полости рта.
  11. В жаркое время года общие гигиенические ванны, игры с водой при  $t +26\text{ C}; + 28\text{ C}$ .
  12. Босоножье  
К босоножью допускаются только здоровые дети. Первые 7-10 дней ходят в носках, следующие 7- 10 дней носки снимают на 3 минуты. Последующие каждые 2 дня каждый раз прибавляем по 1-2 минуты ходьбы босиком. Постепенно время пребывания босиком доводят до 40-45 минут.
  13. Гимнастика после сна. Проводится в постели (для рук, ног, потягивания)-ежедневно.
- Планирование закаливающих процедур в ДОУ Согласно Методическим рекомендациям по закаливанию детей в дошкольных учреждениях, утвержденных Минздравом СССР 16.06.1980 № 11-49/6-29, ответственность за правильную организацию работы по закаливанию детей несут директор и врач, обслуживающий дошкольное образовательное учреждение. Все применяемые в ДОУ оздоровительные методики должны утверждаться врачом-педиатром, а процедуры закаливания проводятся под контролем медицинского работника. Перед началом закаливающих процедур необходимо получить письменное согласие родителей каждого ребенка на проведение закаливания. При организации закаливающих процедур в ДОУ важно выполнять следующие рекомендации. Перед началом закаливающих мероприятий воспитатель проводит беседу с дошкольниками о пользе закаливания. Воспитатель беседует с родителями воспитанников, разъясняет им необходимость, цели и задачи подобных мероприятий. Составляется комплексный план закаливающих процедур, который утверждается директором ОУ. Ежедневные закаливающие процедуры проводятся только после осмотра ребенка, соответствующая отметка делается в Журнале допуска к закаливающим процедурам. В процессе закаливания строго соблюдаются последовательность в наращивании объема интенсивности воздействия согласно комплексному плану закаливающих процедур.