**План-программа закаливания**

**для детей старшего дошкольного возраста по сезонам на год**

**с включением нетрадиционных подходов.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сезон** | **Вид закаливания** | **Календарные сроки** | **Регулирова-ние температуры** | **Временное воздействие** | **Профилактические или дыхательные упражнения** |
| Лето | Утренняя гимнастика  Солнечно-воздушные ванны  Хождение босиком по «тропе здоровья» на прогулке  Обливание ног (2 подгруппы детей)  Дневной сон  Воздушные ванны  Хождение босиком по «тропе здоровья» на прогулке | Июнь, июль, август | На улице  20-21\*  1 гр детей +38\*,затем +18\*;  2 гр +38\*, затем +28\*.  С открытыми окнами  Не ниже + 18\* | 10-12 мин.  10.30-11.30  3-4 мин.  Чередуя обливание 2 раза;  Заканчивать теплым обливанием  13.30-15.00  2-3 мин  1-1,5 мин. | - Профилактика плоскостопия;  - упражнение на восстановление дыхания «Птицы»  3-4 упр., лежа на кровати поверх одеяла;  Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; подвижная игра , упражнение на восстановление дыхания |
| Осень | Утренняя гимнастика  Душ + купание в бассейне  Полоскание носоглотки отваром трав после обеда  Хождение босиком после сна (воздушное закаливание) | Сентябрь, октябрь  Октябрь, ноябрь  Ноябрь |  | 10-12 мин.  Пока не закончится 1/3 стаканчика  3-5 мин. | Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы.  Упражнение на восстановление дыхания «Птицы» |
| Зима | Утренняя гимнастика  Душ + бассейн  Полоскание носоглотки отваром трав  Хождение босиком после сна (воздушное закаливание) | Декабрь, Январь, Февраль | С открытыми .форточками  Довести до комнатной температуры, затем до 8-10\* | 10-12 мин.  3-5 мин | Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы.  Упражнение на восстановление дыхания «Птицы» |
| Весна | Утренняя гимнастика  Душ + бассейн  Дневной сон при открытых фрамугах  Хождение босиком после сна (Воздушное закаливание) | Апрель Май  Май | Открытые окна  Открытые окна  Не ниже +18\* | 10-12 мин.  13.30-15.00  3-5 мин | Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы.  Упражнение на восстановление дыхания «Птицы» |