**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 гимнастикаСолнечно-воздушные ванныХождение босиком по «тропе здоровья» на прогулкеОбливание ног (2 подгруппы детей)Дневной сонВоздушные ванны Хождение босиком по «тропе здоровья» на прогулке | Июнь, июль, август | На улице20-21\*1 гр детей +38\*,затем +18\*; 2 гр +38\*, затем +28\*.С открытыми окнамиНе ниже + 18\* | 10-12 мин.10.30-11.303-4 мин.Чередуя обливание 2 раза;Заканчивать теплым обливанием13.30-15.002-3 мин1-1,5 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 гимнастикаДуш + купание в бассейнеПолоскание носоглотки отваром трав после обедаХождение босиком после сна (воздушное закаливание) | Сентябрь, октябрьОктябрь, ноябрь Ноябрь |  | 10-12 мин.Пока не закончится 1/3 стаканчика3-5 мин. | Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы.Упражнение на восстановление дыхания «Птицы» |
| Зима  | Утренняя гимнастикаДуш + бассейнПолоскание носоглотки отваром травХождение босиком после сна (воздушное закаливание) | Декабрь, Январь, Февраль | С открытыми .форточкамиДовести 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 + бассейнДневной сон при открытых фрамугахХождение босиком после сна (Воздушное закаливание) | Апрель Май Май  | Открытые окнаОткрытые окнаНе ниже +18\* | 10-12 мин.13.30-15.003-5 мин | Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы.Упражнение на восстановление дыхания «Птицы» |