

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ д/с №230
/Запелалова Е.В./
« ____ » _____ 2026г.

СВОДНАЯ СХЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ В МДОУ Д/С №230 (ЛЕТО)

Мероприятия	1мл.гр.	2мл.гр.	Средняя гр	Старшие гр.	Подгото в гр.
<i>Воздушное закаливание</i>					
1. Утренний приём на свежем воздухе	+	+	+	+	+
2. Прогулка в любую погоду в соответствующей сезону одежде.	+	+	+	+	+
3. Утренняя гимнастика на свежем воздухе.	+	+	+	+	+
4. Сон без маек с доступом свежего воздуха.	+	+	+	+	+
5. Контрастные воздушные ванны после сна без маек.	в кроват.	в кроват	в группе	в группе	в группе
6. Хождение босиком по корригирующей дорожке.	+	+	+	+	+
7. Световоздушные ванны	С 5до 30-40 минут				
	t воздуха 20-21град.	t воздуха 20-21град	19-20	19-20	19-20
	<i>При t воздуха 22 градуса в течение всей прогулки</i>				
8. Солнечные ванны <i>Противопоказания: температура воздуха выше 30 градусов</i>	с 5-6 мин. 1 раз в день до 10-15 мин. 3-4 раза в день				
9.Отдых в тени	+	+	+	+	+
<i>Водное закаливание</i> Обливание ног водой.	-	-	+ (водой нагретой на солнце)	+ (рассеивающ душ вода из-под крана)	+ рассеивающ душ вода из-под крана
<i>Обливание ног на улице t воздуха не ниже 20 градусов</i>					