

Утверждено

Приказом № 86 от 14.05.2026г



**Общее закаливание в режиме дня на теплый период**  
**Возраст 1.6 – 3 года (ранний возраст)**

1. Создание рационального температурного режима в группе:
  - При солнечной погоде, несильном ветре и  $t^0$  воздуха выше  $+18^0\text{C}$  (на улице) – постоянно открыты все окна
  - При  $t^0$  воздуха ниже  $+18^0\text{C}$  или сильном ветре – один оконный проем.
  - При  $t^0$  воздуха ниже  $+16^0\text{C}$  и дождливой погоде – все фрамуги.
2. Одежда х/б короткие рукава, шорты, носки:
  - Ниже  $t^0$  воздуха  $+18^0\text{C}$  -  $+19^0\text{C}$  – носки или гольфы, одежда байковая.
  - Вышее  $t^0$  воздуха  $+22^0\text{C}$  – трусы, майка, панама.
3. Сон с открытыми окнами в трусиках под простынями.
4. Прогулки 6-8 часов ежедневно в любую погоду.
5. Строгое соблюдение режима дня:
  - Сон
  - Рациональное питание (зелень, фрукты, овощи)
  - Прогулка

В МБДОУ «Детский сад № 25» существует 2 группы закаливания основная и ослабленная. К ослабленной группе относятся дети с 3-4 группы здоровья, а так же дети, пришедшие после отпуска и после болезни.

Процедуры	Условия выполнения	
	Общий режим	Щадящий режим
Общие световоздушные ванны (по схеме)	В середине прогулки $t^0$ воздуха от $22^0\text{C}$ , продолжительностью с 3 мин. до 30-40 мин.	В середине прогулки $t^0$ воздуха от $25^0\text{C}$ , продолжительностью с 3 мин. до 20 мин.
Солнечные ванны (по схеме)	С $10^{00}$ - $12^{00}$ часов продолжительностью с 2 мин. до 20 мин. Курс 20 процедур	Противопоказано
Хожение босиком	$t^0$ воздуха от $22^0\text{C}$ , продолжительностью с 2 мин. до 10 мин. увеличение на 1 мин. в день	Хожение в носках $t^0$ воздуха от $22^0\text{C}$ , продолжительностью с 2 мин. до 10 мин. увеличение на 1 мин. в день
Водные процедуры	Обливание ног после прогулки с постепенным снижением $t^0$ от $29-18^0\text{C}$ со снижением $t^0$ на $1^0\text{C}$ каждый 3 дня	Обливание ног после прогулки с постепенным снижением $t^0$ от $32-21^0\text{C}$ со снижением $t^0$ на $1^0\text{C}$ каждый 3 дня
	Умывание, мытье рук с расширением зон	Умывание, мытье рук с расширением зон

	воздействия (лицо, руки, шея) вода от 20 <sup>0</sup>	воздействия (лицо, руки, шея) вода от 22 <sup>0</sup>
--	---	---

**Общее закаливание в режиме дня на теплый период  
Возраст 3 – 5 лет (младший дошкольный возраст)**

1. Создание рационального температурного режима в группе:
  - При солнечной погоде, несильном ветре и t<sup>0</sup> воздуха выше +18 С<sup>0</sup> ( на улице) – постоянно открыты все окна
  - При t<sup>0</sup> воздуха ниже +18<sup>0</sup> С или сильном ветре – один оконный проем.
  - При t<sup>0</sup> воздуха ниже +16<sup>0</sup> С и дождливой погоде – все фрамуги.
2. Одежда х/б короткие рукава, шорты, носки:
  - Ниже t<sup>0</sup> воздуха +18<sup>0</sup> С - +19<sup>0</sup> С – носки или гольфы, одежда байковая.
  - Высшее t<sup>0</sup> воздуха +22<sup>0</sup> С – трусы, майка, панاما.
3. Сон с открытыми окнами в трусиках под простынями.
4. Прогулки 6-8 часов ежедневно в любую погоду.
5. Строгое соблюдение режима дня:
  - Сон
  - Рациональное питание (зелень, фрукты, овощи)
  - Прогулка

В МБДОУ «Детский сад № 25» существует 2 группы закаливания основная и ослабленная. К ослабленной группе относятся дети с 3-4 группы здоровья, а так же дети, пришедшие после отпуска и после болезни.

Процедуры	Условия выполнения	
	Общий режим	Щадящий режим
Общие световоздушные ванны (по схеме)	В середине прогулки t <sup>0</sup> воздуха от 20-21 <sup>0</sup> С, продолжительность от 5 мин. до 60 мин.	В середине прогулки t <sup>0</sup> воздуха от 23-24 <sup>0</sup> С, продолжительность от 5 мин. до 30 мин.
Солнечные ванны (по схеме)	С 10 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup> часов продолжительность от 2 - 3мин. до 20 мин. Курс 20 процедур	Противопоказано
Хожение босиком	t <sup>0</sup> воздуха от 20-22 <sup>0</sup> С, продолжительность от 3 мин. до 15 мин. увеличение на 1 мин. в день	Хожение в носках t <sup>0</sup> воздуха от 20-22 <sup>0</sup> С, продолжительность от 2 мин. до 15 мин. увеличение на 1 мин. в день
Водные процедуры	Обливание ног после прогулки с постепенным снижением t <sup>0</sup> от 29-18 <sup>0</sup> С со снижением t <sup>0</sup> на 1 <sup>0</sup> С	Обливание ног после прогулки с постепенным снижением t <sup>0</sup> от 32-21 <sup>0</sup> С со снижением t <sup>0</sup> на 1 <sup>0</sup> С

	каждый 3 дня	каждый 3 дня
	Умывание, мытье рук с расширением зон воздействия (лицо, руки, шея) вода от 20 <sup>0</sup>	Умывание, мытье рук с расширением зон воздействия (лицо, руки, шея) вода от 22 <sup>0</sup>

**Общее закаливание в режиме дня на теплый период  
Возраст 5-7 лет (старший дошкольный возраст)**

1. Создание рационального температурного режима в группе:
  - При солнечной погоде, несильном ветре и t<sup>0</sup> воздуха выше +18 С<sup>0</sup> (на улице) – постоянно открыты все окна
  - При t<sup>0</sup> воздуха ниже +18<sup>0</sup> С или сильном ветре – один оконный проем.
  - При t<sup>0</sup> воздуха ниже +16<sup>0</sup> С и дождливой погоде – все фрамуги.
2. Одежда х/б короткие рукава, шорты, носки:
  - Ниже t<sup>0</sup> воздуха +18<sup>0</sup> С - +19<sup>0</sup> С – носки или гольфы, одежда байковая.
  - Вышнее t<sup>0</sup> воздуха +22<sup>0</sup> С – трусы, майка, панама.
3. Сон с открытыми окнами в трусиках под простынями.
4. Прогулки 6-8 часов ежедневно в любую погоду.
5. Строгое соблюдение режима дня:
  - Сон
  - Рациональное питание (зелень, фрукты, овощи)
  - Прогулка

В МБДОУ «Детский сад № 25» существует 2 группы закаливания основная и ослабленная. К ослабленной группе относятся дети с 3-4 группы здоровья, а так же дети, пришедшие после отпуска и после болезни.

Процедуры	Условия выполнения	
	Общий режим	Щадящий режим
Общие световоздушные ванны (по схеме)	В середине прогулки t <sup>0</sup> воздуха от 19-20 <sup>0</sup> С, продолжительность от 10 мин. до 60 мин.	В середине прогулки t <sup>0</sup> воздуха от 22-23 <sup>0</sup> С, продолжительность от 5 мин. до 40 мин.
Солнечные ванны (по схеме)	С 10 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup> часов продолжительность от 5 мин. до 30 мин. Курс 20 процедур	Противопоказано
Хождение босиком	t <sup>0</sup> воздуха от 20-22 <sup>0</sup> С, продолжительность от 5 мин. до 20 мин. увеличение на 1 мин. в день	Хождение в носках t <sup>0</sup> воздуха от 20-22 <sup>0</sup> С, продолжительность от 3 мин. до 15 мин. увеличение на 1 мин. в день

Водные процедуры	Обливание ног после прогулки с постепенным снижением $t^0$ от 29-18 <sup>0</sup> С со снижением $t^0$ на 1 <sup>0</sup> С каждый 3 дня	Обливание ног после прогулки с постепенным снижением $t^0$ от 32-21 <sup>0</sup> С со снижением $t^0$ на 1 <sup>0</sup> С каждый 3 дня
	Умывание, мытье рук с расширением зон воздействия (лицо, руки, шея) вода от 20 <sup>0</sup>	Умывание, мытье рук с расширением зон воздействия (лицо, руки, шея) вода от 22 <sup>0</sup>

### Закаливание в режиме дня дошкольника (теплый период года)

Процедура	Время проведения	Продолжительность	
		До 3-х лет	3-7 лет
Оптимальный режим дня	приложение к плану летней оздоровительной работы		
Рациональное питание	сбалансированное питание в соответствии с финансированием и на основании примерного десятидневного меню		
Физкультурное занятие	в соответствии с СанПиН и на основании расписания двигательной деятельности	2 раза в неделю на воздухе	3 раза в неделю на воздухе
Правильно организованная ежедневная прогулка	не реже трех раз в день	не менее 4 часов	не менее 4 часов
Дневной сон с открытым окном	после обеда	до 2 часов при температуре воздуха не ниже +18С	до 2 часов при температуре воздуха не ниже +18С
Общие воздушные ванны	утро или после дневного сна	На воздухе 30-60 минут	Световоздушные ванны 10-60м и дольше
Солнечные ванны	с 9.00 до 11.00	Для детей старше года начинать с 1-2 минут до 20 минут (на все части тела)	4-40 минут (на все части тела)
Обливание ног	до дневного сна		15-20 секунд (в зависимости от возраста)
Купание в бассейне	9.00 - 12.00 часов	после 2 лет 2-6 минут	6-8 минут
Умывание прохладной водой	после дневного сна	-	8-10 секунд
Физические упражнения в помещении	Через 20-30 минут после еды	12-15 минут	3-4 года по 12-15 минут; 4-5 лет по 15 минут; 5-6 лет по 20 минут; до 7 лет по 25-30 минут

<b>Широкая аэрация помещений</b>	в соответствии с графиком проветривания		
<b>Использование рациональной одежды</b>	в соответствии с рекомендациями		
<b>Игры с водой</b>	на дневной прогулке	В соответствии с планом воспитательно-образовательной работы	В соответствии с планом воспитательно-образовательной работы

И.о. заведующего



Ю.А. Николаева