

**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.
 - Вышнее t^0 воздуха $+22^0\text{C}$ – 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^0 воздуха от 22^0C , продолжительностью с 3 мин. до 30-40 мин.	В середине прогулки t^0 воздуха от 25^0C , 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 22^0C , продолжительностью с 2 мин. до 10 мин. увеличение на 1 мин. в день	Хожение в носках t^0 воздуха от 22^0C , 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 1^0C каждый 3 дня	Обливание ног после прогулки с постепенным снижением t^0 от $32-21^0\text{C}$ со снижением t^0 на 1^0C каждый 3 дня
	Умывание, мытье рук с расширением зон	Умывание, мытье рук с расширением зон

	воздействия (лицо, руки, шея) вода от 20 ⁰	воздействия (лицо, руки, шея) вода от 22 ⁰
--	---	---

**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 t⁰ воздуха выше +18 С⁰ (на улице) – постоянно открыты все окна
 - При t⁰ воздуха ниже +18⁰ С или сильном ветре – один оконный проем.
 - При t⁰ воздуха ниже +16⁰ С и дождливой погоде – все фрамуги.
2. Одежда х/б короткие рукава, шорты, носки:
 - Ниже t⁰ воздуха +18⁰ С - +19⁰ С – носки или гольфы, одежда байковая.
 - Вышнее t⁰ воздуха +22⁰ С – трусы, майка, панамы.
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 20-21 ⁰ С, продолжительность от 5 мин. до 60 мин.	В середине прогулки t ⁰ воздуха от 23-24 ⁰ С, продолжительность от 5 мин. до 30 мин.
Солнечные ванны (по схеме)	С 10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ часов продолжительность от 2 - 3мин. до 20 мин. Курс 20 процедур	Противопоказано
Хожение босиком	t ⁰ воздуха от 20-22 ⁰ С, продолжительность от 3 мин. до 15 мин. увеличение на 1 мин. в день	Хожение в носках t ⁰ воздуха от 20-22 ⁰ С, продолжительность от 2 мин. до 15 мин. увеличение на 1 мин. в день
Водные процедуры	Обливание ног после прогулки с постепенным снижением t ⁰ от 29-18 ⁰ С со снижением t ⁰ на 1 ⁰ С	Обливание ног после прогулки с постепенным снижением t ⁰ от 32-21 ⁰ С со снижением t ⁰ на 1 ⁰ С

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

Общее закаливание в режиме дня на теплый период

Возраст 5-7 лет (старший дошкольный возраст)

- Создание рационального температурного режима в группе:
 - При солнечной погоде, несильном ветре и t^0 воздуха выше +18 С⁰ (на улице) – постоянно открыты все окна
 - При t^0 воздуха ниже +18⁰ С или сильном ветре – один оконный проем.
 - При t^0 воздуха ниже +16⁰ С и дождливой погоде – все фрамуги.
- Одежда х/б короткие рукава, шорты, носки:
 - Ниже t^0 воздуха +18⁰ С - +19⁰ С – носки или гольфы, одежда байковая.
 - Высшее t^0 воздуха +22⁰ С – трусы, майка, панاما.
- Сон с открытыми окнами в трусиках под простынями.
- Прогулки 6-8 часов ежедневно в любую погоду.
- 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 19-20 ⁰ С, продолжительность от 10 мин. до 60 мин.	В середине прогулки t^0 воздуха от 22-23 ⁰ С, продолжительность от 5 мин. до 40 мин.
Солнечные ванны (по схеме)	С 10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰ часов продолжительность от 5 мин. до 30 мин. Курс 20 процедур	Противопоказано
Ходжение босиком	t^0 воздуха от 20-22 ⁰ С, продолжительность от 5 мин. до 20 мин. увеличение на 1 мин. в день	Ходжение в носках t^0 воздуха от 20-22 ⁰ 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 ⁰ С со снижением t^0 на 1 ⁰ С каждый 3 дня	Обливание ног после прогулки с постепенным снижением t^0 от 32-21 ⁰ С со снижением t^0 на 1 ⁰ С каждый 3 дня
	Умывание, мытье рук с расширением зон воздействия (лицо, руки, шея) вода от 20 ⁰	Умывание, мытье рук с расширением зон воздействия (лицо, руки, шея) вода от 22 ⁰

Утверждено
Приказом № 72 от

12.05.2025г

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	9.00 - 12.00 часов	после 2 лет	6-8 минут

бассейне		2-6 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
Широкая аэрация помещений	в соответствии с графиком проветривания		
Использование рациональной одежды	в соответствии с рекомендациями		
Игры с водой	на дневной прогулке	В соответствии с планом воспитательно-образовательной работы	В соответствии с планом воспитательно-образовательной работы

И.о. заведующего



Ю.А. Николаева