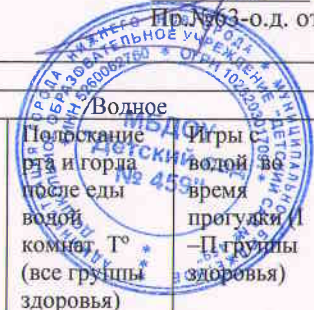


«Утверждаю»
 Заведующий МБДОУ «Детский сад № 459»
 Е.И. Матвеева

Пр. № 63-о.д. от 08.05.2026 года

Закаливание в летний период 2026 года



| Возраст группа | Вид закаливания | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|---|--|---|-----------------------------|--|---|---|--------------------------------|---|---|---|--|
| | Воздушное | | | | | | | Водное | | | | Солнечное | |
| | Прогулка (все группы здоровья) | Утренний приём на свежем воздухе с зарядкой (все гр.) | Гимнастика после сна с хождением босиком по «дорожкам здоровья» (все гр. Здоровья) | Воздушные ванны (I-II группы здоровья) | Сон без маечек (все группы) | Сон с доступом свежего воздуха (все группы здоровья) | Хождение по траве и очищенному грунту босиком (I-II группы здоровья) | Соответствие одежды t° воздуха (по САНПИН). Все группы здоровья | Умывание (все группы здоровья) | Полоскание рта и горла после еды водой комнат. T° (все группы здоровья) | Игры с водой во время прогулки (I-II группы здоровья) | Плавание в бассейне (все группы здоровья) | Солнечные ванны |
| 2-3 года группы раннего возраста | Нахождение на улице максимальное время | + | - | Начальная t не ниже 20°. В младших и средних группах от 5-10 мин, в старших от 15-20 мин. В тени. Каждый день время пребывания увеличивать на 2-3 минуты и довести до 1,5 час. Младший возраст и до 2,5 часа-старший возраст. | + | + | При t земли не ниже 18°. Начинать от 3-5 мин. Младший возраст до 10-15 минут. От 5-10 минут до 30-35 минут старший возраст. | + | Лицо, руки до локтя | - | + | - | С 10 до 12 часов утра. При t воздуха не ниже 20° и не выше 30°. Начать с 3-5 минут. Одежда: панамы, рубашка с короткими рукавами и шорты. Через 2-3 дня - в майке и трусах, через 2-3 дня - в трусах. Довести до 8-10 минут в младших и до 15 минут в старших группах. |
| 3-4 года 2 мл.гр. | | + | + | | + | + | | + | Лицо, руки до локтя, шея | рот | + | 1 раз в неделю t воды 30° | |
| 4-5 лет Ср.гр. | | + | + | | + | + | | + | Лицо, руки до локтя, шея | рот | + | 2 раза в неделю t воды 30° | |
| 5-6 лет Ст.гр. | | + | + | | + | + | | + | Лицо, руки до плеч, шея, грудь | Рот и горло | + | 2 раза в неделю t воды 29° | |
| 6-7 лет Подг.гр | + | + | + | + | + | Растирание полотенцем | | | | | | | |