

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Детский сад №459»

Е.И. Матвеева

Пр. № 58-о.д. от 27 мая 2025 года

Закаливание в летний период 2025 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.г р.		+	+		+	+		+	Лицо, руки до локтя, шея	рот	+	1 раз в неделю t воды 30 °	
4-5 лет Ср.г р.		+	+		+	+		+	Лицо, руки до локтя, шея	рот	+	2 раза в неделю t воды 30 °	
5-6 лет Ст.г р.		+	+		+	+		+	Лицо, руки до плеч, шея, грудь	Рот и горло	+	2 раза в неделю t воды 29 °	
6-7 лет Подг.гр		+	+		+	+		+	Растирание полотенцем				