

СХЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ НА ЛЕТО 2026 ГОДА

Общие меры закаливания

<i>Группа раннего возраста</i>	<i>Смешанная группа (3-5)</i>	<i>ГКН</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
Утренняя гимнастика в облегченной одежде и обуви (ежедневно)	Утренняя гимнастика в облегченной одежде и обуви (ежедневно)	Утренняя гимнастика в облегченной одежде и обуви (ежедневно)	Утренняя гимнастика в облегченной одежде и обуви (ежедневно)	Утренняя гимнастика в облегченной одежде и обуви (ежедневно)
Физкультурные занятия на открытом воздухе в облегченной одежде	Физкультурные занятия на открытом воздухе в облегченной одежде	Физкультурные занятия на открытом воздухе в облегченной одежде	Физкультурные занятия на открытом воздухе в облегченной одежде	Физкультурные занятия на открытом воздухе в облегченной одежде
Прогулки максимально продолжительное время (при температуре воздуха +30 и выше дети находятся в тени)	Прогулки максимально продолжительное время (при температуре воздуха +30 и выше дети находятся в тени)	Прогулки максимально продолжительное время (при температуре воздуха +30 и выше дети находятся в тени)	Прогулки максимально продолжительное время (при температуре воздуха +30 и выше дети находятся в тени)	Прогулки максимально продолжительное время (при температуре воздуха +30 и выше дети находятся в тени)
Одежда детей в соответствии с погодными условиями	Одежда детей в соответствии с погодными условиями	Одежда детей в соответствии с погодными условиями	Одежда детей в соответствии с погодными условиями	Одежда детей в соответствии с погодными условиями
Местные воздушные ванны в процессе утренней гимнастики, физкультурных занятий, переодевании детей	Местные воздушные ванны в процессе утренней гимнастики, физкультурных занятий, переодевании детей	Местные воздушные ванны в процессе утренней гимнастики, физкультурных занятий, переодевании детей	Местные воздушные ванны в процессе утренней гимнастики, физкультурных занятий, переодевании детей	Местные воздушные ванны в процессе утренней гимнастики, физкультурных занятий, переодевании детей
Соблюдение воздушно-температурного режима в группе (при температуре воздуха на улице от +18 и не сильном ветре, окна должны быть полностью открытыми; сквозное проветривание 3 раза в день в отсутствии детей)	Соблюдение воздушно-температурного режима в группе (при температуре воздуха на улице от +18 и не сильном ветре, окна должны быть полностью открытыми; сквозное проветривание 3 раза в день в отсутствии детей)	Соблюдение воздушно-температурного режима в группе (при температуре воздуха на улице от +18 и не сильном ветре, окна должны быть полностью открытыми; сквозное проветривание 3 раза в день в отсутствии детей)	Соблюдение воздушно-температурного режима в группе (при температуре воздуха на улице от +18 и не сильном ветре, окна должны быть полностью открытыми; сквозное проветривание 3 раза в день в отсутствии детей)	Соблюдение воздушно-температурного режима в группе (при температуре воздуха на улице от +18 и не сильном ветре, окна должны быть полностью открытыми; сквозное проветривание 3 раза в день в отсутствии детей)

Специальные меры закаливания

<i>Группа раннего возраста</i>	<i>Смешанная группа (3-5)</i>	<i>ГКН</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
Общие световоздушные ванны (в середине прогулки) начинают в кружевной тени деревьев, при температуре воздуха +20-21 с 5 минут и постепенно доводят до 30-40 минут. При температуре воздуха +22 дети принимают воздушные ванны в течение всей прогулки	Общие световоздушные ванны (в середине прогулки) начинают в кружевной тени деревьев, при температуре воздуха +20-21 с 5 минут и постепенно доводят до 30-40 минут. При температуре воздуха +22 дети принимают воздушные ванны в течение всей прогулки	Общие световоздушные ванны (в середине прогулки) начинают в кружевной тени деревьев, при температуре воздуха +20 с 5 минут и постепенно доводят до 30-40 минут. При температуре воздуха +22 дети принимают воздушные ванны в течение всей прогулки	Общие световоздушные ванны (в середине прогулки) начинают в кружевной тени деревьев, при температуре воздуха +19-20 с 5 минут и постепенно доводят до 30-40 минут. При температуре воздуха +22 дети принимают воздушные ванны в течение всей прогулки	Общие световоздушные ванны (в середине прогулки) начинают в кружевной тени деревьев, при температуре воздуха +19-20 с 5 минут и постепенно доводят до 30-40 минут. При температуре воздуха +22 дети принимают воздушные ванны в течение всей прогулки
Хождение босиком по коррекционной дорожке в сочетании с общими световоздушными ваннами при температуре воздуха +22, начинают с 1-2 мин. Для увеличения закаливающего эффекта дорожки поливают водой	Хождение босиком по коррекционной дорожке в сочетании с общими световоздушными ваннами при температуре воздуха +22, начинают с 1-2 мин. Для увеличения закаливающего эффекта дорожки поливают водой	Хождение босиком по коррекционной дорожке в сочетании с общими световоздушными ваннами при температуре воздуха +22, до 10-12 мин. Для увеличения закаливающего эффекта дорожки поливают водой	Хождение босиком по коррекционной дорожке в сочетании с общими световоздушными ваннами при температуре воздуха +22, до 10-12 мин. Для увеличения закаливающего эффекта дорожки поливают водой	Хождение босиком по коррекционной дорожке в сочетании с общими световоздушными ваннами при температуре воздуха +22, до 10-12 мин. Для увеличения закаливающего эффекта дорожки поливают водой
Солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания) проводят с 9-11 часов. Продолжительность процедур: 2-3 мин 1 раз в день; после появления загара –3-4 раза по 5 мин (ясли).	Солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания) проводят с 9-11 часов. Продолжительность процедур: 2-3 мин 1 раз в день; после появления загара –3-4 раза с 3 мин. до 8-10 мин.;	Солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания) проводят с 9-11 часов. Продолжительность процедур: 2-3 мин 1 раз в день; после появления загара –3-4 раза с 3 мин. до 8-10 мин.	Солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания) проводят с 9-11 часов. Продолжительность процедур: 2-3 мин 1 раз в день; после появления загара –3-4 раза с 5 мин до 15 мин.	Солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания) проводят с 9-11 часов. Продолжительность процедур: 2-3 мин 1 раз в день; после появления загара –3-4 раза с 5 мин до 15 мин.

Умывание после сна прохладной водой (+30) из-под крана с расширением зоны воздействия. Первые 2-3 недели - лицо , кисти рук. следующие 2 недели – лицо, кисти рук, шею, предплечье, еще через неделю- лицо, шею, грудь, кисти рук, предплечье и т.д.	Умывание после сна прохладной водой (+30) из-под крана с расширением зоны воздействия. Первые 2-3 недели - лицо , кисти рук. следующие 2 недели – лицо, кисти рук, шею, предплечье, еще через неделю- лицо, шею, грудь, кисти рук, предплечье и т.д.	Умывание после сна прохладной водой (+30) из-под крана с расширением зоны воздействия. Первые 2-3 недели - лицо , кисти рук. следующие 2 недели – лицо, кисти рук, шею, предплечье, еще через неделю- лицо, шею, грудь, кисти рук, предплечье и т.д.	Умывание после сна прохладной водой (+30) из-под крана с расширением зоны воздействия. Первые 2-3 недели - лицо , кисти рук. следующие 2 недели – лицо, кисти рук, шею, предплечье, еще через неделю- лицо, шею, грудь, кисти рук, предплечье и т.д.	Умывание после сна прохладной водой (+30) из-под крана с расширением зоны воздействия. Первые 2-3 недели - лицо , кисти рук. следующие 2 недели – лицо, кисти рук, шею, предплечье, еще через неделю- лицо, шею, грудь, кисти рук, предплечье и т.д.
Полоскание рта и горла после каждого приема пищи водой	Полоскание рта и горла после каждого приема пищи водой	Полоскание рта и горла после каждого приема пищи водой	Полоскание рта и горла после каждого приема пищи водой	Полоскание рта и горла после каждого приема пищи водой
Обливание ног начинают с температуры воды +30 с постепенным снижением температуры воды до +16-18 каждые 1-2 дня на 1 градус	Обливание ног начинают с температуры воды +30 с постепенным снижением температуры воды до +16-18 каждые 1-2 дня на 1 градус	Обливание ног начинают с температуры воды +30 с постепенным снижением температуры воды до +16 каждые 1-2 дня на 1 градус	Обливание ног начинают с температуры воды +30 с постепенным снижением температуры воды до +14-16 каждые 1-2 дня на 1 градус	Обливание ног начинают с температуры воды +30 с постепенным снижением температуры воды до +14-16 каждые 1-2 дня на 1 градус
Мытье ног после прогулки прохладной водой из-под крана с расширением зоны воздействия: стопы, затем до колен, потом до бедер. В конце процедуры – растирание сухим полотенцем до покраснения	Мытье ног после прогулки прохладной водой из-под крана с расширением зоны воздействия: стопы, затем до колен, потом до бедер. В конце процедуры – растирание сухим полотенцем до покраснения	Мытье ног после прогулки прохладной водой из-под крана с расширением зоны воздействия: стопы, затем до колен, потом до бедер. В конце процедуры – растирание сухим полотенцем до покраснения	Мытье ног после прогулки прохладной водой из-под крана с расширением зоны воздействия: стопы, затем до колен, потом до бедер. В конце процедуры – растирание сухим полотенцем до покраснения	Мытье ног после прогулки прохладной водой из-под крана с расширением зоны воздействия: стопы, затем до колен, потом до бедер. В конце процедуры – растирание сухим полотенцем до покраснения
Игры с водой на открытом воздухе +23, температура воды +20. Начинают с 30	Игры с водой на открытом воздухе +23, температура воды +20. Начинают с 30	Игры с водой на открытом воздухе +23, температура воды +20. Начинают с 30	Игры с водой на открытом воздухе +23, температура воды +20. Начинают с 30	Игры с водой на открытом воздухе +23, температура воды +20. Начинают с 30

сек. постепенно увеличивая время до 25 мин.	сек. постепенно увеличивая время до 25 мин.	сек. постепенно увеличивая время до 25 мин.	сек. постепенно увеличивая время до 25 мин.	сек. постепенно увеличивая время до 25 мин.
Купание в плескательном бассейне при температуре воздуха +24, воды +25, продолжительность 6 мин.	Купание в плескательном бассейне при температуре воздуха +24, воды +25, продолжительность 6 мин.	Купание в плескательном бассейне при температуре воздуха +24, воды +25, продолжительность 7 мин.	Купание в плескательном бассейне при температуре воздуха +24, воды +25, продолжительность 8 мин.	Купание в плескательном бассейне при температуре воздуха +24, воды +25, продолжительность 8 мин.

Основание:

1. *Методические рекомендации по закаливанию детей в дошкольных учреждениях от 16 июня 1980 г. № 11-18\6-29*
2. *Организация летней оздоровительной работы с детьми в дошкольных учреждениях от 1986г.(методические рекомендации)*
3. *Неспецифическая профилактика заболеваний в организованных коллективах от 1981 г. (методические указания)*
4. *Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (Постановление от 15.05.2013г. № 26).*