

ЦИКЛОГРАММА ЗАКАЛИВАНИЯ НА ЛЕТО 2026 ГОДА

Возраст	Мероприятия	Температура	Время
Группа раннего возраста 2-3 года	Световоздушные ванны (25-30 процедур)	+20+21	С 5 мин.+1 мин. Ежедневно до 10 мин.
	Хождение босиком	+22 и более	1-2 мин. Ежедневно (по коррекционной дорожке, траве)
	Солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания)	+20+25	2-3 мин.+1 мин. Ежедневно, до 5 мин. (чередовать с пребыванием в тени)
	Умывание прохладной водой	+30 (вода)	Каждые 2 дня снижаем на 1 градус, доводя до 18
	Игры с водой	+23 (воздух) +20 (вода)	С 30 сек.+1 мин. Ежедневно, до 5 мин. (исключить намочание одежды)
	Купание в плескательном бассейне	+24+25 (воздух) +25 (вода)	С 3 мин. Ежедневно до 6 мин.
	Сон в хорошо проветренном помещении		Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Обливание ног	+30 (вода)	Каждые 1-2 дня снижается до +18+16
Смешанная 3-5 лет	Световоздушные ванны (25-30 процедур)	+20+21	с 5 мин.+1 мин. Ежедневно, 15 мин.
	Хождение босиком	+22 и более	3-4 мин. Ежедневно (по коррекционной дорожке, траве)
	Солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания)	+20+25	С 3 мин.+1 мин. Ежедневно до 8 мин. (чередовать с пребыванием в тени)
	Умывание прохладной водой	+30 (вода)	Каждые 2 дня снижаем на 1 градус, доводя до 18
	Игры с водой	+23 (воздух) +20 (вода)	С 1 мин..+1 мин. Ежедневно, до 10 мин. (исключить намочание одежды)
	Купание в плескательном бассейне	+24+25 (воздух) +25 (вода)	С 3 мин. Ежедневно до 6 мин.
	Сон в хорошо проветренном помещении		Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Обливание ног	+30 (вода)	Каждые 1-2 дня снижается до +18+16
ГКН	Световоздушные ванны (25-30 процедур)	+20+21	с 5 мин.+1 мин. Ежедневно, 20 мин.
	Хождение босиком	+22 и более	5-6 мин. Ежедневно (по коррекционной дорожке, траве)
	Солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания)	+20+25	3 мин.+1 мин. Ежедневно, до 10 мин. (чередовать с пребыванием в тени)
	Умывание прохладной водой	+30 (вода)	Каждые 2 дня снижаем на 1 градус, доводя до 18
	Игры с водой	+23 (воздух) +20 (вода)	С 1 мин..+1 мин. Ежедневно, до 15 мин. (исключить намочание одежды)

	Купание в плескательном бассейне	+24+25 (воздух) +25 (вода)	С 3 мин. Ежедневно до 7 мин.
	Сон в хорошо проветренном помещении		Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Обливание ног	+30 (вода)	Каждые 1-2 дня снижается до +16
Старшая группа 5-6 лет	Световоздушные ванны (25-30 процедур)	+19+20	с 5 мин.+1 мин. Ежедневно, 25 мин.
	Хождение босиком	+22 и более	7-8 мин. Ежедневно (по коррекционной дорожке, траве)
	Солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания)	+20+25	5 мин.+1 мин. Ежедневно, до 12 мин. (чередовать с пребыванием в тени)
	Умывание прохладной водой	+30 (вода)	Каждые 2 дня снижаем на 1 градус, доводя до 18
	Игры с водой	+23 (воздух) +20 (вода)	С 1 мин..+1 мин. Ежедневно, до 20 мин. (исключить намокание одежды)
	Купание в плескательном бассейне	+24+25 (воздух) +25 (вода)	С 3 мин. Ежедневно до 8 мин.
	Сон в хорошо проветренном помещении		Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Обливание ног	+30 (вода)	Каждые 1-2 дня снижается до +16+14
Подготовительная группа 6-7 лет	Световоздушные ванны (25-30 процедур)	+19+20	с 5 мин.+1 мин. Ежедневно, 30 мин.
	Хождение босиком	+22 и более	9-10 мин. ежедневно (по коррекционной дорожке, траве)
	Солнечные ванны (после освоения световоздушного закаливания)	+20+25	5 мин.+1 мин. Ежедневно, до 15 мин. (чередовать с пребыванием в тени)
	Умывание прохладной водой	+30 (вода)	Каждые 2 дня снижаем на 1 градус, доводя до 18
	Игры с водой	+23 (воздух) +20 (вода)	С 1 мин..+1 мин. Ежедневно, до 25 мин. (исключить намокание одежды)
	Купание в плескательном бассейне	+24+25 (воздух) +25 (вода)	С 3 мин. Ежедневно до 8 мин.
	Сон в хорошо проветренном помещении		Широкая аэрация помещения (в соответствии с графиком)
	Обливание ног	+30 (вода)	Каждые 1-2 дня снижается до +16+14

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).