

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 25»
_____ Е. В. Деева

Документ подписан электронной подписью
Деева Елена Владимировна
Сертификат 7692BC1A56B1E91837E433507170891162D07656
Действует с 29.09.2022 до 23.12.2023

Приказ №01-07\147.1 от «31»августа 2022 г.

Схема закаливания детей

| Возраст детей | I квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь) | | II квартал (декабрь, январь, февраль) | | III квартал (март, апрель, май) | |
|---------------|--|--------------------------|--|--------------------------------|--|--------------------------------|
| | 1-2 | Умывание водой лица, рук | После обеда | Умывание прохладной водой лица | После приема пищи | Утренняя гимнастика в носочках |
| 2-3 | Утренняя гимнастика в облегченной одежде | После утреннего приема | Утренняя гимнастика в облегченной одежде | После утреннего приема | Утренняя гимнастика в облегченной одежде | После утреннего приема |
| | Умывание прохладной водой лица, рук до локтей | После обеда | Умывание лица, рук прохладной водой | После приема пищи | Умывание прохладной водой лица, рук | После приема пищи |
| 3-4 | Дорожка здоровья, ребристая доска | После сна | Дорожка здоровья, ребристая доска, массажные коврики | После сна | Дорожка здоровья, ребристая доска, массажные коврики | После сна |
| | Утренняя гимнастика в облегченной одежде | После утреннего приема | Утренняя гимнастика в облегченной одежде, босиком | После утреннего приема | Утренняя гимнастика в облегченной одежде, босиком | После утреннего приема |
| 4-5 | Умывание прохладной водой лица, рук | После обеда | Умывание прохладной водой | После приема пищи | Умывание прохладной водой | После приема пищи |
| | Ребристая доска, дорожки здоровья, массажные коврики | После сна | Ребристая доска, дорожки здоровья, массажные коврики | После сна | Ребристая доска, дорожки здоровья, массажные коврики | После сна |
| 4-5 | Утренняя гимнастика в облегченной одежде, босиком | После утреннего приема | Утренняя гимнастика в облегченной одежде, босиком | После утреннего приема | Утренняя гимнастика в облегченной одежде, босиком | После утреннего приема |
| | Обширное умывание прохладной водой лица, рук | После обеда | Обширное умывание прохладной водой лица, рук | После обеда | Обширное умывание холодной водой лица, рук, шеи | После обеда |
| | Дорожка здоровья, ребристая доска, массажные коврики | После сна | Дорожка здоровья, ребристая доска, массажные коврики | После сна | Дорожка здоровья, ребристая доска, массажные коврики | После сна |

| | | | | | | |
|-----|--|------------------------|---|-------------------------------------|--|------------------------|
| 5-6 | Утренняя гимнастика на улице | После утреннего приема | Утренняя гимнастика на улице при температуре до -15°C | После утреннего приема 1 раз в нед. | Утренняя гимнастика на улице | После утреннего приема |
| | Обширное умывание прохладной водой лица, шеи, рук | После обеда | Обширное умывание прохладной водой лица, шеи, рук | После обеда | Обширное умывание холодной водой лица, рук, шеи | После обеда |
| | Дорожка здоровья, ребристая доска, массажные коврики | После сна | Дорожка здоровья, ребристая доска, массажные коврики | После сна | Дорожка здоровья, ребристая доска, массажные коврики | После сна |
| 6-7 | Утренняя гимнастика на улице | После утреннего приема | Утренняя гимнастика на улице при температуре до -15°C | Ежедневно | Утренняя гимнастика на улице | Ежедневно |
| | Обширное умывание прохладной водой лица, шеи, рук | После обеда | Обширное умывание прохладной водой лица, шеи, рук | После обеда | Обширное умывание холодной водой лица, рук, шеи | После обеда |
| | Дорожка здоровья, ребристая доска, массажные коврики | После сна | Дорожка здоровья, ребристая доска, массажные коврики | После сна | Дорожка здоровья, ребристая доска, массажные коврики | После сна |

СХЕМА закаливания детей в летний оздоровительный период (июнь, июль, август)

| возраст | Мероприятие | Время исполнения |
|------------------|--|---------------------------|
| 1 | 2 | 3 |
| 1-2 года | Утренний прием на свежем воздухе при температуре $+15^{\circ}\text{C}$ (исключить в период увеличения количества комаров и мошек, погодные условия) | во время утреннего приема |
| | Утренняя гимнастика на свежем воздухе (по погодным условиям) | после утреннего приема |
| | Воздушно-солнечные ванны при температуре не ниже $+20^{\circ}\text{C}$. Первые воздушно-солнечные ванны начинают при температуре $+22 +24^{\circ}\text{C}$, начиная с 5 минут, прибавляя 2 раза в неделю по 2 минуты | во время прогулки |
| | Игры с водой. Вода в чаше должна быть не ниже $+30^{\circ}\text{C}$ | во время прогулки |
| | Гигиенические ванны ног. | после прогулки |
| | Умывание прохладной водой лица, рук до локтей. | после обеда |
| | Ходьба по ребристой поверхности | перед сном |
| 2-3 года | Утренний прием на свежем воздухе при температуре $+15^{\circ}\text{C}$ (исключить в период увеличения количества комаров и мошек, погодные условия) | во время утреннего приема |
| | Утренняя гимнастика на свежем воздухе (по погодным условиям) | после утреннего приема |
| | Воздушно-солнечные ванны при температуре не ниже $+20^{\circ}\text{C}$. Первые воздушно-солнечные ванны начинают при температуре $+22 +24^{\circ}\text{C}$, начиная с 5 минут, прибавляя 2 раза в неделю по 3 минуты | во время прогулки |
| | Игры с водой. Вода в чаше должна быть не ниже $+30^{\circ}\text{C}$ | во время прогулки |
| | Гигиенические ванны ног | после прогулки |
| | Умывание прохладной водой лица, рук. Полоскание рта прохладной водой | после обеда |
| | Сон без маечек | во время дневного сна |
| Дорожка здоровья | после сна | |
| 3-4 года | Утренний прием на свежем воздухе при температуре $+15^{\circ}\text{C}$ (исключить в период увеличения количества комаров и мошек, погодные условия) | во время утреннего приема |
| | Утренняя гимнастика на свежем воздухе (по погодным условиям) | после утреннего приема |
| | Воздушно-солнечные ванны при температуре не ниже $+20^{\circ}\text{C}$. Первые воздушно-солнечные ванны начинают при температуре $+22 +24^{\circ}\text{C}$, начиная с 5 минут, прибавляя 3 раза в неделю по 3 минуты | во время прогулки |

| | | |
|---------|--|---------------------------|
| | Игры с водой. Вода в чаше должна быть не ниже +30°C | во время прогулки |
| | Гигиенические ванны ног | после прогулки |
| | Умывание холодной водой лица, рук. Полоскание рта прохладной водой | после обеда |
| | Сон без маечек | во время дневного сна |
| | Солевая дорожка | после сна |
| 4-5 лет | Утренний прием на свежем воздухе при температуре +15°C (исключить в период увеличения количества комаров и мошек, погодные условия) | во время утреннего приема |
| | Утренняя гимнастика на свежем воздухе (по погодным условиям) | после утреннего приема |
| | Воздушно-солнечные ванны при температуре не ниже +18°C. Первые воздушно-солнечные ванны начинают при температуре +22 +24°C, начиная с 5 минут, прибавляя ежедневно по 2 минуты | во время прогулки |
| | Игры с водой. Вода в чаше должна быть +25 – +30°C | во время прогулки |
| | Ходьба босиком | во время прогулки |
| | Гигиенические ванны ног | после прогулки |
| | Умывание холодной водой лица, рук, шеи. Полоскание рта | после обеда |
| | Сон без маечек | во время дневного сна |
| | Топтание в прохладной воде с галькой | после сна |
| 5-6 лет | Утренний прием на свежем воздухе при температуре +15°C (исключить в период увеличения количества комаров и мошек, погодные условия) | во время утреннего приема |
| | Утренняя гимнастика на свежем воздухе (по погодным условиям) | после утреннего приема |
| | Воздушно-солнечные ванны при температуре не ниже +18°C. Первые воздушно-солнечные ванны начинают при температуре +22 +24°C, начиная с 5 минут, прибавляя ежедневно по 3 минуты | во время прогулки |
| | Игры с водой. Вода в чаше должна быть +25 – +30°C | во время прогулки |
| | Ходьба босиком | во время прогулки |
| | Гигиенические ванны ног | после прогулки |
| | Умывание холодной водой лица, рук, шеи. Полоскание рта | после обеда |
| | Сон без маечек | во время дневного сна |
| | Топтание в холодной воде с галькой, дорожка здоровья | после сна |
| 6-7 лет | Утренний прием на свежем воздухе при температуре +15°C (исключить в период увеличения количества комаров и мошек, погодные условия) | во время утреннего приема |
| | Утренняя гимнастика на свежем воздухе (по погодным условиям) | после утреннего приема |
| | Воздушно-солнечные ванны при температуре не ниже +18°C. Первые воздушно-солнечные ванны начинают при температуре +22 +24°C, начиная с 5 минут, прибавляя ежедневно по 3-4 минуты | во время прогулки |
| | Игры с водой. Вода в чаше должна быть +25 – +30°C | во время прогулки |
| | Ходьба босиком | во время прогулки |
| | Гигиенические ванны ног | после прогулки |
| | Умывание холодной водой лица, рук, шеи. Полоскание рта | после обеда |
| | Сон без маечек | во время дневного сна |
| | Топтание в холодной воде с галькой, дорожка здоровья | после сна |