

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	После утреннего приема
			Ходьба по ребристой поверхности	После сна	Умывание прохладной водой лица	После приема пищи
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
	Дорожка здоровья, ребристая доска	После сна	Дорожка здоровья, ребристая доска, массажные коврики	После сна	Дорожка здоровья, ребристая доска, массажные коврики	После сна
			Сон без маечек при отсутствии противопоказаний	Сон час	Сон без маечек при отсутствии противопоказаний	Сон час
3-4	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
	Умывание прохладной водой	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
			Сон без маечек	Сон час	Сон без маечек	Сон час
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
	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°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°C. Первые воздушно-солнечные ванны начинают при температуре +22 +24°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°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°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°C. Первые воздушно-солнечные ванны начинают при температуре +22 +24°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°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°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°C. Первые воздушно-солнечные ванны начинают при температуре +22 +24°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