

Утвержден
 Приказом заведующего
 МБДОУ «Детский сад № 154»
 № 169 от 11.05. 2021г.

Схема проведения закаливающих мероприятий МБДОУ «Детский сад № 154» в летний период

Факторы закаливания	Мероприятия с детьми	Младший		Средний		Старший		Время проведения мероприятия в режиме дня	
		I гр.зак.	II гр.зак.	I гр.зак.	II гр.зак.	I гр.зак.	II гр.зак.		
Воздух	Утренний прием на свежем воздухе, гимнастики и прогулки в течение дня	+	+	+	+	+	+	Ежедневно во время прогулки	
	прогулка от 1,5 до 4 часов в течение дня								
	Местные воздушные ванны	t+21 10-15 мин.	t+23 3-5 мин.	t+20 12-17 мин.	t+22 5-7 мин.	t+18 15-20 мин.	t+20 6-8 мин.	Ежедневно в процессе дневной прогулки в безветренную погоду, при раздевании до сна, после, в сочетании с физическими упражнениями.	
	Сон с доступом свежего воздуха	+	+	+	+	+	+	Ежедневно во время дневного сна	
Солнце	Обширные световоздушные ванны в кружевной тени деревьев по схеме: 1-3 дня-10 мин., увеличивая каждые 4 дня на 5 мин.	t+22	t+23	t+21	t+22	t+20	t+21	Ежедневно во время дневной прогулки	
Вода	Полоскание рта (50-70 мл воды)водой комнатной температуры			+	+	+	+	Ежедневно 1 раз в день после обеда	
	Обширное умывание	+	+	+	+	+	+	Ежедневно 1 раз в день после сна	
	Гигиеническое мытье ног	+	+	+	+	+	+	Ежедневно после прогулки перед сном	
	Обливание ног в летнем бассейне					+	+	Во время прогулки с учетом погодных условий	