



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ

Детский сад №46 «Земляничка»

А.Г.Загидуллина

Комплекс закаливающих процедур в летний период

Закаливающие процедуры	Время проведения процедур	Дозировка	Температура воздуха	Контингент детей	Месяцы	Примечание
Воздушные ванны	Ежедневно на прогулке и во время гимнастики после сна	Начиная с 3-4 минут, постепенно увеличивая дозу до 10-15 минут	С +22... +23, заканчивать +20...+21	Все группы	Июнь, июль, август	С согласия родителей
Солнечные ванны	С 10 до 12 часов	В первые дни не более 3-5 минут, постепенно доводя до 8-10 минут 2-3 раза в день	Солнечные дни	Все группы, кроме яслей	Июнь, июль, август	Одежда - светлая панамы, трусы
Ходьба босиком	Ежедневно на прогулках и в группе	От 5 до 20 минут. Дозировка определяется возрастом	В теплый период года с +22... +23	Все группы	Июнь, июль, август	Проводить в любое время дня
Ходьба по тропе здоровья	Спортивная площадка	1 раз ежедневно	Начинать с +22...+23	Все группы	Июнь, июль, август	Первая половина дня
Дыхательная гимнастика	Ежедневно вокруг сада	1 круг «Воздушная дорожка»	Начинать в теплый период года	Садовые группы	Июнь, июль, август	Первая половина дня
Влажное обтирание	Ежедневно в группе	в 1 раз день	Начальная t воды +30...+35, конечная +18	1, 3, 2,9	Июнь, июль, август	С согласия родителей
Умывание водой - лицо, шея, руки до локтя	После прогулки	в 1 раз день	Начинать с +28, снижая до +18	Все группы, кроме яслей	Июнь, июль, август	Первая половина дня
Мытье ног	После прогулки	в 1 раз день	Начальная t воды +30...+35, конечная +16...+18	Все группы	Июнь, июль, август	Первая половина дня
Ходьба по мокрой дорожке	На прогулках и в комнате	в 1 раз день	Вода комнатной температуры и снижать до +18	Все группы, кроме яслей	Июнь, июль, август	Мокрый песок, одеяло