

Схема закаливания детей (по системе М.Д.Маханевой)

Закаливающие процедуры		Межсезонный период							
		ранний возраст 2-3 года		младший возраст 3-4 года		средний возраст 4-5 лет		старший возраст 5-7 лет	
		1 группа	2 группа	1 группа	2 группа	1 группа	2 группа	1 группа	2 группа
1	Утренняя гимнастика в облегченной форме на свежем воздухе/ в помещении	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С
2	Хождение босиком по профилактической дорожке	18-20*С 5 мин	18-20*С 5 мин	18-20*С 5 мин	18-20*С 5 мин	18-20*С 5 мин	18-20*С 5 мин	18-20*С 5 мин	18-20*С 5 мин
3	Обливание шеи, рук, лица	30-28*С	30-28*С	30-28*С	30-28*С	30-28*С	30-28*С	30-28*С	30-28*С
4	Полоскание полости рта	-	-	28*С	28*С	28*С	28*С	28*С	28*С
5	Воздушные ванны	18-20*С	18-20*С	18-20*С	18-20*С	18-20*С	18-20*С	18-20*С	18-20*С
6	Прогулка 2 раза в день	До 16.00	До 16.00	До 16.00	До 16.00	До 16.00	До 16.00	До 16.00	До 16.00
Закаливающие мероприятия		Летний период							
		ранний возраст 2-3 года		младший возраст 3-4 года		средний возраст 4-5 лет		старший возраст 5-7 лет	
		1 группа	2 группа	1 группа	2 группа	1 группа	2 группа	1 группа	2 группа
1	Прогулка 2 раза в день в первой и во второй половине	от 4,5 часов	от 4 часов	от 4,5 часов	от 4 часов	от 4,5 часов	от 4 часов	от 4,5 часов	от 4 часов
2	Утренняя гимнастика в облегченной форме	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С
3	Солнечные ванны	2-30 мин. от 22*С	2-20 мин. от 24*С	2-30 мин. от 20*С	2-20 мин. от 22*С	2-30 мин. от 20*С	2-20 мин. от 22*С	2-30 мин. от 20*С	2-30 мин. от 22*С
4	Воздушные ванны	22*С 8-10 мин.	22*С 8 мин.	20-22*С 10-15 мин.	20-22*С 10 мин.	20-22*С 10-20 мин.	20-22*С 10-15 мин.	18-20*С 10-30 мин	18-20*С 10-20 мин
5	Хождение босиком по профилактической дорожке	23*С 2-25 мин.	23*С 2-15 мин.	23*С 2-30 мин.	23*С 2-20 мин.	22*С 2-30 мин.	22*С 2-20 мин.	22*С 2-30 мин.	22*С 2-25 мин.
6	Обширное обливание (лицо, шея, кисти рук)	30-28*С	30*С	28-26*С	28*С	28-26*С	28*С	25-24*С	25*
7	Полоскание полости рта	-	-	28*С	28*С	28*С	25*С	25*С	25*
8	Игры с водой	15-30 мин.	15-20 мин.	30 мин.	20 мин.	30 мин.	20 мин.	30 мин.	20 мин.

Примечание: 1-я группа закаливания - все здоровые дети и ранее принимающие меры закаливания

2-я группа закаливания – дети после отпуска, после болезни и дети с отклонениями в состоянии здоровья.