Приложение №5

к приказу № 142 от 13.05.2026г

Система закаливания на летний период 2026 г.

Название закаливающих мероприятий	***Возраст детей***				
	2-3 года	**3-4года**	**4-5 лет**	**5-6 лет**	**6-7лет**
Ежедневные прогулки на свежем воздухе в одежде, соответствующей погодным условиям	Максимальное пребывание детей на свежем воздухе				
Утренняя гимнастика. Проводится ежедневно на свежем воздухе	5 минут	5 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Физические упражнения и подвижные игры на свежем воздухе	Ежедневно, в соответствие с режимом двигательной активности				
Воздушные ванны в течение дня в сочетании с режимными моментами (одевание, утренняя гимнастика, раздевание, бодрящая гимнастика)	от +21 до +19.	от + 20 до +18	от + 20 до +18	от + 20 до +18	от + 20 до +18
	Продолжительность воздушных ванн определяется температурным режимом группы, состоянием здоровья детей				
Сквозное проветривание (в отсутствии детей)	Проводится при отсутствии детей в помещении				
Дневной сон при открытых фрамугах (если позволяют погодные условия)	Ежедневно				
Гигиеническое мытье ног. Ежедневно	водой +30 градусов	водой от +30 до + 26 градусов		водой от +28 до + 25 градусов	
Гигиенические процедуры Проводятся ежедневно, после сна		Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры		Умывание, обтирание шеи, верхней части груди, предплечий прохладной водой	
Солнечные ванны	Ежедневно во время прогулки.				
Игры с водой Ежедневно при температуре воздуха от +24 градусов	15 минут	15минут	20 минут	25 минут	30 минут

Чекунова Е.А., Каляжной Т.П. (Чекунова Е.А.,Каляжная Т.П «Сохранение здоровья детей и педагогов в условиях детского сада»-2010г. стр. 70 - 74