

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

№ п/п	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-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа
1	<b>Прогулка</b> 2 раза в день в первой и во второй половине дня	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов
2	<b>Утренняя гимнастика</b> 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	<b>Воздушные ванны</b>	18-20*С 2-8 мин.	20*С 2-5 мин.	16-18*С 2-10 мин	18*С 2-7 мин	16-18*С 2-12 мин.	18*С 2-9 мин.	16-18*С 2-15 мин	18*С 2-10 мин
4	<b>Хождение босиком</b> по профилактической дорожке	18-20*С 5 мин.	20*С 5 мин.	16-18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	16-18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	16-18*С 5 мин.	18*С 5 мин.
5	<b>Обширное обливание</b> (лицо, шея, кисти рук)	30-28*С	30*С	28-26*С	28*С	28-26*С	28*С	25-24*С	25*С
6	<b>Полоскание полости рта</b>	-		28*С	28*С	28*С	28*С	28*С	28*С
7	<b>Закрытый плавательный бассейн</b>	-		вода 26-34*С	вода 26-34*С сокращается время	вода 26-34*С	вода 26-34*С сокращается время	вода 26-34*С	вода 26-34*С сокращается время
№ п/п	Закаливающие процедуры	Зимний период							
		ранний возраст 2-3 года		младший возраст 3-4 года		средний возраст 4-5 лет		старший возраст 5-7 лет	
		1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа
1	<b>Прогулка</b> 2 раза в день в первой и во второй половине дня	до -15*С без ветра до 4 часов	до -15*С без ветра до 3,5 часов	до -15*С без ветра до 4 часов	до -15*С без ветра до 3,5 часов	до -18*С без ветра до 4 часов	до -18*С без ветра до 3,5 часов	до -20*С без ветра до 4 часов	до -20*С без ветра до 3,5 часов
2	<b>Утренняя гимнастика</b> 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	<b>Воздушные ванны</b>	18-20*С 2-8 мин.	20*С 2-5мин.	16-18*С 2-10 мин.	18*С 2-7 мин.	16-18*С 2-12 мин.	18*С 2-9 мин.	16-18*С 2-15 мин	18*С 2-10 мин
4	<b>Хождение босиком</b> по профилактической дорожке	20*С 5 мин.	20*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.
5	<b>Обширное обливание</b> (лицо, шея, кисти рук)	30-28*С	30*С	28-26*С	28*С	28-26*С	28*С	25-24*С	25*С

6	Полоскание полости рта	-		28*С	28*С	28*С	28*С	25*С	25*С
7	Закрытый плавательный бассейн	-		вода 26-34*С	вода 26-34*С сокращается время	вода 26-34*С	вода 26-34*С сокращается время	вода 26-34*С	вода 26-34*С сокраща ется время
№ п/п	Закаливающие процедуры	<b>Летний период</b>							
		<b>ранний возраст 2-3 года</b>		<b>младший возраст 3-4 года</b>		<b>средний возраст 4-5 лет</b>		<b>старший возраст 5-7 лет</b>	
		<b>1-я группа</b>	<b>2-я группа</b>	<b>1-я группа</b>	<b>2-я группа</b>	<b>1-я группа</b>	<b>2-я группа</b>	<b>1-я группа</b>	<b>2-я группа</b>
1	Прогулка 2 раза в день в первой и во второй половине дня	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	Хожение 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*С
7	Полоскание полости рта	-		28*С	28*С	28*С	28*С	25*С	25*С
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.