

Утверждаю  
 Заведующая МКДОУ №1  
 \_\_\_\_\_ Маслова Л.А.  
 20.05.2024

**Схема комплекса закаливающих процедур в летний период**

| Процедуры             | Условия выполнения                      | Возраст              |  |
|-----------------------|---|----------------------|--|
|                       |   | Ранний               | Дошкольный                             |
| Воздушные ванны       | Температура воздуха (С)                 | от 24-22 до 20-18    | от 22-24 до 17-18                      |
|                       | Продолжительность (мин)                 | от 10-15 до 60-90мин | От 3мин<br>лимитируется режимом<br>дня |
| Солнечно-воздушные    | Продолжительность на один приём,<br>мин | от 3-5 до 20мин      | от 4-5 до 25-30мин                     |
|                       | Способ применения                       | Спокойные игры       |  |
| Обтирание             | Температура воды, С                     | от 34-36 до 26-24    | от 32-34 до 18-20                      |
| Обливание ног         | Температура воды, С                     | 30-32                | от 30-32 до 16-18                      |
| Контрастное обливание | Разница температур, С                   |                      | от 3 до 10                             |
|                       | Абсолютная температура, С               |                      | от 31-34 до 24                         |