Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №1 г Киренска»

Утверждаю	
Заведующая МКДОУ №1	
Маслова Л.А.	
30.05.2025r	

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	
			лимитируется режимом дня	
Солнечно-воздушные	Продолжительность на один приём, мин	от 3-5 до 20мин	от 4-5 до 25-30мин	
	Способ применения	Спокойн	Спокойные игры	
Обтирание	Температура воды, С	от 34-36 до 26-24	от32-34 до 18-20	
Обливание ног	Температура воды, С	30-32	от 30-32 до 16-18	
Контрастное	Разница температур, С		от 3 до 10	
обливание	Абсолютная температура, С		от 31-34 до 24	