

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 25 г. Челябинска»
(МАДОУ «ДС № 25 г. Челябинска»)**

ул. Хариса Юсупова, д.58А, г. Челябинск, Челябинская область, 454076
тел.8(351)2479842, e-mail: madou.ds25@mail.ru., ds25chel.ru

Утверждаю
Заведующий МАДОУ
«ДС №25 г. Челябинска»
_____ Степанова О.Б.
«26» _____ мая _____ 2025 г.

Режим закаливающих мероприятий (холодный период)

№ п/п	Закаливающие мероприятия	Возраст	Периодичность Температурный режим
1.	Утренняя гимнастика	2-7 лет	ежедневно, 6 – 10 мин.
2.	Прогулки (подвижные игры, упражнения)	2-7 лет	ежедневно (2 раза в день)
3.	Целевые прогулки и походы	с 4 лет	1 раз в 3 месяца
4.	Физкультурные занятия	2-3 года 3-7 лет	3 раза в неделю
5.	Проветривание	все помещения ДОУ	сквозное – 2 раза в день, в течение 5-10 мин., до +14 - +16 °С одностороннее – во время отсутствия детей в группе
6.	Воздушно-температурный режим: - в группе - в спальне		ежедневно + 18...+20 °С +16...+ 18 °С
7.	Одежда в группе		облегченная
8.	Закаливание воздухом (воздушные ванны)	2-3 года 4-7 лет	23° С - 20°С 22° С - 20° С 5 – 10 мин.
9.	Босохождение	3-7 лет	После дневного сна в хорошо проветренном помещении

Режим закаливающих мероприятий (теплый период)

№ п/п	Закаливающие мероприятия	Возраст	Периодичность Температурный режим	Примечание
1.	Прием на воздухе	3-7 лет	ежедневно	
2.	Утренняя гимнастика	3-7 лет	ежедневно на улице	При отсутствии дождя
3.	Прогулки (подвижные игры, упражнения, элементы спортивных игр, эстафеты)	2-7 лет	ежедневно (2 раза в день)	
4.	Физкультурные занятия	2-3 года 3-7 лет	3 раза в неделю	При отсутствии дождя на свежем воздухе
5.	Проветривание	Все помещения ДОУ	Сквозное – во время прогулки Одностороннее – в присутствии детей (во время сна, игр)	
6.	Дневной сон без маек	3-7 лет	Ежедневно	
7.	Босохождение	3-7 лет	ежедневно	При отсутствии дождя на свежем воздухе
8.	Закаливание воздухом	2-3 года 4-7 лет	23° - 20° 22° - 20°	