

Утверждаю:
Заведующим МБДОУ
«Детский сад № 22 «Зайчик»
_____ О.В. Самохина
Приказ № _____ от _____ г.

Графики водных закаливающих процедур для разных возрастных групп				
Процедура	Недели	Периодичность	Температура воды, °С	Время процедуры
Для младшей и средней групп				
Мытье рук и лица холодной водой из-под крана	1–6	По утрам	30	30 секунд
	7–12		29	1 минута
	13–18		28	1,5 минуты
Обтирание влажным полотенцем	5–18	После дневного сна	30 минус градус каждую неделю до 20	От 30 секунд до 1 минуты плюс растирание сухим полотенцем
Для старшей группы				
Мытье рук и лица холодной водой из-под крана	1–6	По утрам	30	30 секунд
Обливание стоп с последующим растиранием сухим полотенцем	5–10	После дневного сна	30 минус градус каждую неделю	10–15 секунд обливание и 30 секунд растирание
Мытье рук и лица холодной водой из-под крана	7–12	По утрам	29	1 минута
Обливание стоп с последующим растиранием сухим полотенцем	11–18	После дневного сна	18 минус градус каждую неделю до 16	20 секунд обливание и 1 минута растирание
Мытье рук и лица холодной водой из-под крана	13–18	По утрам	28	1,5 минуты
Обтирание влажным полотенцем	5–18	После дневного сна	30 минус градус каждую неделю до 20	С 30 секунд до 1 минуты плюс растирание сухим полотенцем
Для подготовительной к школе группы				
Мытье рук и лица холодной водой из-под крана	1–6	По утрам	30	30 секунд
Обливание стоп с последующим растиранием сухим полотенцем	5–10	После дневного сна	30 минус градус каждую неделю	10–15 секунд обливание и 30 секунд растирание

Мытье рук и лица холодной водой из-под крана	7–12	По утрам	29	1 минута
Обливание стоп с последующим растиранием сухим полотенцем	11–18	После дневного сна	18 минус градус каждую неделю до 16	20 секунд обливание и 1 минута растирание
Мытье рук и лица холодной водой из-под крана	13–18	По утрам	28	1,5 минуты
Обливание стоп с последующим растиранием сухим полотенцем	17–18	После дневного сна	18 минус градус каждую неделю до 16	20 секунд обливание и 1 минута растирание
Обтирание влажным полотенцем	5–18	После дневного сна	30 минус градус каждую неделю до 20	С 30 секунд до 1 минуты плюс растирание сухим полотенцем
Графики водных закаливающих процедур для разных возрастных групп				
Процедура	Недели	Периодичность	Температура воды, °С	Время процедуры
Для младшей и средней групп				
Мытье рук и лица холодной водой из-под крана	1–6	По утрам	30	30 секунд
	7–12		29	1 минута
	13–18		28	1,5 минуты
Обтирание влажным полотенцем	5–18	После дневного сна	30 минус градус каждую неделю до 20	От 30 секунд до 1 минуты плюс растирание сухим полотенцем
Для старшей группы				
Мытье рук и лица холодной водой из-под крана	1–6	По утрам	30	30 секунд
Обливание стоп с последующим растиранием сухим полотенцем	5–10	После дневного сна	30 минус градус каждую неделю	10–15 секунд обливание и 30 секунд растирание
Мытье рук и лица холодной водой из-под крана	7–12	По утрам	29	1 минута
Обливание стоп с последующим растиранием сухим полотенцем	11–18	После дневного сна	18 минус градус каждую неделю до 16	20 секунд обливание и 1 минута растирание
Мытье рук и лица холодной водой из-под крана	13–18	По утрам	28	1,5 минуты
Обтирание влажным полотенцем	5–18	После дневного сна	30 минус градус каждую неделю до 20	С 30 секунд до 1 минуты плюс

				растирание сухим полотенцем
Для подготовительной к школе группы				
Мытье рук и лица холодной водой из-под крана	1–6	По утрам	30	30 секунд
Обливание стоп с последующим растиранием сухим полотенцем	5–10	После дневного сна	30 минус градус каждую неделю	10–15 секунд обливание и 30 секунд растирание
Мытье рук и лица холодной водой из-под крана	7–12	По утрам	29	1 минута
Обливание стоп с последующим растиранием сухим полотенцем	11–18	После дневного сна	18 минус градус каждую неделю до 16	20 секунд обливание и 1 минута растирание
Мытье рук и лица холодной водой из-под крана	13–18	По утрам	28	1,5 минуты
Обливание стоп с последующим растиранием сухим полотенцем	17–18	После дневного сна	18 минус градус каждую неделю до 16	20 секунд обливание и 1 минута растирание
Обтирание влажным полотенцем	5–18	После дневного сна	30 минус градус каждую неделю до 20	С 30 секунд до 1 минуты плюс растирание сухим полотенцем

Мытье рук, шеи и лица холодной водой из-под крана. Проводите только здоровым детям, более ослабленным замените на умывание лица и кистей рук. Попросите ребенка намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз». То же проделать левой рукой. Затем намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз». Далее намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз». Намочить обе ладони и умыть лицо. Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо. Постепенно увеличивайте время процедуры, обмывая части тела по два раза, проговаривая «раз, два».

Внимание!

После процедуры замочите варежки на 15 минут в однопроцентном растворе хлорамина, затем прополощите и высушите. Храните в мешочке

Обтирание. Проводите смоченной в воде рукавичкой или полотенцем, ткань которых хорошо впитывает воду и не слишком мягкая, вода не должна с них капать. Обтирание сопровождайте легким массирующим действием от периферии к центру, снизу вверх – руки от кисти, ноги от стопы. После обтирания разотрите тело сухим полотенцем.

В подготовительной к школе группе дети могут проводить обтирание самостоятельно. Для этого воспитатель должен раздать им влажные варежки. Попросите детей левой рукой растереть верхнюю часть правой руки, вытянутой вперед ладонью вниз, от кисти до груди. Повторить пять раз. Затем растереть нижнюю часть правой руки от кисти с захватом

грудной клетки. Повторить пять раз. Те же движения повторить другой рукой. Затем растереть шею от подбородка и круговыми движениями грудь до живота – повторить 10 раз.

Далее по команде воспитателя дети встают в круг, передают свою варежку сзади стоящему ребенку. Растирают друг друга шею сверху вниз до середины спины и круговыми движениями спину – 10 раз. Берут сухое полотенце и растирают тело до покраснения.

Обливание. Попросите детей сесть на стульчик, опустить ноги в тазик. Обливание стоп и нижней трети голени должен проводить воспитатель из ковша на 0,5 л воды при температуре воздуха в помещении не ниже 20 °С с расстояния до 5 см от тела. Собственно обливание продолжайте 10–20 секунд. После проведите растирание сухим полотенцем до легкого порозовения кожи. Эффект закаливания будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка. Обливание ног можно сочетать с мытьем их после прогулки – ноги детей вымыть теплой водой с мылом, затем облить водой соответствующей температуры.

Игры с водой. Кисти рук – зона теплового обмена. Через них отводится 70 процентов тепла. Кроме того, кисти рук имеют множество рецепторов. Поэтому игры с водой – это ручные закаливающие ванны. Температура воды не ниже 28 °С. Наблюдая за реакциями детей, постепенно снижайте температуру воды до комнатной, не допуская переохлаждения. Примеры игр смотрите ниже.