



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДОУ № 18 «Теремок» ЯМР
Г.Н. Крестникова
Приказ № 48 от 29.08.2023

Графики водных закаливающих процедур для возрастных групп на 2023 – 2024 учебный год.

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