

# **Схемы закаливания детей 2-7 лет**

Выполнил:  
Инструктор по физической культуре  
Борисова С. А.

Волгоград  
2022

## Схема закаливания детей 2-3 лет

	<u>Осень</u>	<u>Зима</u>	<u>Весна</u>	<u>Лето</u>
2-3 лет				
2-3 лет ЧБД				

### Закаливание в повседневной жизни

- сон с доступом свежего воздуха  $t=+17\text{ }^{\circ}\text{C}$
- умывание в течении дня холодной водой  $t=+25-30\text{ }^{\circ}\text{C}$
- прогулка в группе в холодную погоду
- сквозное и одностороннее проветривание не менее 10 минут через каждые полтора часа

### Специальные меры закаливания

- воздушные ванны
- солнечные ванны
- обливание тела под душем

## Массаж

■ - ходьба по ребристой доске

■ - ходьба по керамзиту, коврику с шипами, коврику с нашитыми пуговицами.

### Схема закаливания детей 3-4 лет

	Осень	Зима	Весна	Лето
3-4 лет				
3-4 лет ЧБД				

#### Закаливание в повседневной жизни

-утренний прием на свежем воздухе

-гимнастика с доступом свежего воздуха

-сон с доступом свежего воздуха  $t=+17\text{ }^{\circ}\text{C}$

-прогулка в группе в холодную погоду

-сквозное и одностороннее проветривание не менее 10 мин через каждые 1,5 часа

-профилактическая гимнастика с элементами дыхательной гимнастики

- умывание в течении дня прохладной водой  $t=25-30\text{ }^{\circ}\text{C}$

- полоскание рта прохладной водой

## Специальные меры закаливания

☺ - воздушные ванны

☺ - обливание тела под душем

☼ - солнечные ванны

## Массажи

▣ - ходьба по ребристой доске

▣ - ходьба по керамзиту, коврику с шипами, коврику с нашитыми пуговицами.

☼ - ходьба по канату, веревке

☺ - сухой массаж тела - фланелевая рукавичка

☼ - массаж тела с применением предметов

☼ - ходьба босиком/в теплый период года/

## Схема закаливания детей 4-5 лет

	<u>Осень</u>	<u>Зима</u>	<u>Весна</u>	<u>Лето</u>
4-5 лет				
4-5 лет ЧБД				

### Закаливание в повседневной жизни

- утренний прием на свежем воздухе

- гимнастика с доступом свежего воздуха

- сон с доступом свежего воздуха  $t=+17\text{ }^{\circ}\text{C}$

- прогулка в группе в холодную погоду

- сквозное и одностороннее проветривание

- профилактическая гимнастика с элементами дыхательной гимнастики

- умывание в течении дня прохладной водой  $t=18-20\text{ }^{\circ}\text{C}$

◆ - полоскание рта прохладной водой

### **Специальные меры закаливания**

☉ - воздушные ванны местные и общие

☺ - обливание тела под душем

### **Массажи**

▣ - ходьба по ребристой доске

▣ - ходьба по керамзиту, коврику с шипами, коврику с нашитыми пуговицами.

⌘ - ходьба по канату, веревке

☞ - сухой массаж тела - фланелевая рукавичка

✱ - массаж тела с применением предметов

⊗ - ходьба босиком/в теплый период года/

## Схема закаливания детей 5-7 лет

	<u>Осень</u>	<u>Зима</u>	<u>Весна</u>	<u>Лето</u>
5-7 лет				
5-7 лет ЧБД				

### Закаливание в повседневной жизни

- утренний прием на свежем воздухе

- гимнастика с доступом свежего воздуха  $t=+17\text{ }^{\circ}\text{C}$

- сон с доступом свежего воздуха

- прогулка в группе в холодную погоду

- сквозное и одностороннее проветривание не менее 10 мин через каждые 1,5 часа

- профилактическая гимнастика с элементами дыхательной гимнастики



☐ - умывание в течении дня прохладной водой  $t=16-18\text{ }^{\circ}\text{C}$

◆ - полоскание рта прохладной водой

### **Специальные меры закаливания**

⊖ - воздушные ванны местные и общие

☺ - обливание тела под душем

✱ - солнечные ванны

### **Массажи**

▤ - ходьба по ребристой доске

▥ - ходьба по керамзиту, коврику с шипами, коврику с нашитыми пуговицами.

⌘ - ходьба по канату, веревке

❖ - массаж тела – поглаживание, похлопывание, пощипывание

✱ - массаж тела с применением предметов

☼ - ходьба босиком/в теплый период года/

✎ - сухой массаж тела - фланелевая рукавичка