

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
протокол № 1
от « 28.08.2022 г.



Модель закаливания детей дошкольного возраста

Фактор	мероприятия	место в режиме дня	периодичность	дозировка	1,5-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
вода	полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды 1 воды +20		+	+	+	+
	обливание ног	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	нач.1 воды +18+20 20-30 сек.		+	+	+	+
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	1 воды +28+20	+	+	+	+	+
воздух	облегченная одежда	в течении дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+
	утренняя гимнастика на воздухе	-	июнь-август	в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года	10-30 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+	+	+
	дневной сон с открытой фортугой	-	в теплый период	1 возд.+15+16					
	бодрящая гимнастика	после сна	ежедневно, в течение года						
	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений					

солнце	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	с 9.00 до 10.00 ч. по графику до 25 мин. до 30 мин.		+	+	+				
общие	босохождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно в течение года	3-5 мин	+							
	пальчиковая гимнастика	перед завтраком	ежедневно	5-8 мин			+					
	контрастное босохождение (песок- трава)	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	от 10 до 15 мин			+	+	+			+
	массаж стоп	перед сном	в течение года	1 раз в неделю				+				+