

составлено Ошимо Н.Н. Ошимо



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МАДОУ
 «Детский сад с.Найхин»
 Бельды А.Н. Бельды
 30 мая 2016 г.

Модель закаливания детей дошкольного возраста

фактор	мероприятия	Место в режиме дня	периодичность	дозировка	3 – 4 года	4 – 5 лет
вода	Полоскание рта	После каждого приема пищи	Ежедневно 3 раза в день	50 – 70 мл воды t = +20	+	+
	Обливание ног	После дневной прогулки	Июнь – август ежедневно	Нач t +18, +20 20 – 30сек	+	+
	умывание	После каждого приема пищи	ежедневно	t = +18 +20	+	+
Воздух	Облегченная одежда	В течении дня	Ежедневно, В течении года	—	+	+
	Одежда по сезону	На прогулках	Ежедневно, В течении года	—	+	+
	Прогулка на свежем воздухе	После занятий, после сна	Ежедневно, В течении года	От 1,5ч – 3ч в зависимости от сезона и погодных условий	+	+
	Утренняя гимнастика на воздухе	—	Июнь – август	В зависимости от возраста	+	+
	Физкультурные занятия на воздухе	—	В течении года	10 – 30 мин в зависимости от возраста	+	+
	Воздушные ванны	После сна	Ежедневно, В течении года	5 – 10 мин в зависимости от возраста	+	+
	На прогулке	Июнь – август	-----			

	Выполнение режима проветривания помещения	По графику	Ежедневно, В течении года	6 раз в день	+	+
	Дневной сон с открытой фрамугой	—	В теплый период	t возд. +15 +16		+
	Бодрящая гимнастика	После сна	Ежедневно, В течении года	—		+
	Дыхательная гимнастика	Во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	Ежедневно, В течении года	3 – 5 упражнений		+
	Дозированные солнечные ванны	На прогулке	Июнь – август с учетом погодных условий	С 9.00 – 10.00ч. по графику до 25 мин. До 30 мин	+	+
Рецепторы	Босохождение в обычных условиях	В течении дня	Ежедневно, В течении 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	+	+
	самомассаж	После сна	В течении года	2 раза в неделю		+
	Массаж стоп	Перед сном	В течении года	1 раз в неделю		+