

Модель закаливания детей дошкольного возраста

Мероприятия	Место в режиме дня	Периодичность	дозировка	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно	50-70 мл воды t воды +20		+	+	+	+
обливание ног	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	нач.t воды +18+20 20-30 сек.		+	+	+	+
умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+	+
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	+	+	+	+	+
	на прогулке	июнь-август	-					

выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+	+	+
дневной сон с открытой фрамугой	-	в теплый период	t 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			+	+	+
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.		+	+	+	+