

Модель закаливания детей дошкольного возраста

Факторы	Мероприятия	Место в режиме дня	Периодичность	дозировка	1-3 лет	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 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	+	+	+	+	+
Воздух	облегченная одежда	в течение 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	+	+	+	+	+

				ти от возраста					
		на прогулке	июнь- август	-					
	выполнение режима проветрива ния помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+	+	+
	дневной сон с открытой фрамугой	-	в теплый период				+	+	+
	бодрящая гимнастика	после сна	ежедневно, в течение года				+	+	+
	дыхательна я гимнастика	во время утренней зарядки, на физкульту рном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений			+	+	+
	дозированн ые 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.		+	+	+	+
Реце пто ры	босохожден ие в обычных условиях	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин	+				
	пальчикова я гимнастика	перед завтраком	ежедневно	5-8 мин		+			
	Контрастно е босохожден	на прогулке	июнь- август с учетом	от 10 до 15мин		+	+	+	+

	ие (песок-трава)		погодных условий						
	самомассаж	после сна	в течение года	2 раза в неделю			+	+	+
	массаж стоп	перед сном	в течение года	1 раз в неделю			+	+	