

Приложение 7
Образовательной программы
дошкольного образования

Закаливающие мероприятия МБДОУ детский сад № 14 «Колосок»

Факторы	Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	1,5-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
вода	ходьба босиком по влажному коврику	после сна	ежедневно 1 раз в день	2-3 раза по 30 сек	+	+			
	обширное умывание	после сна	ежедневно 1 раз в день	t воды +20			+	+	+
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+	+
воздух	облегченная одежда	в течении дня	ежедневно, в течение года	t воздуха в игровых групп + 22 +24	+	+	+	+	+
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	дневной сон без маечек	сонный час	ноябрь - апрель	3 часа, t воздуха + 19+20		+	+	+	+
	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	+	+	+	+	+
	гимнастика пробуждения	после сна	в течение года	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	-	ежедневно, в течение года	t возд.+19 +20				+	+	+
	контрастные воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	12-13 мин. не менее 6 перебежек по 1-1,5 мин. t возд. +13+16 t возд.+21+24				+	+	+
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.				+	+
рецепторы	босохождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин		+				
				5-8 мин			+			
				8-10 мин				+		
				10-15 мин					+	
				15-20 мин						+
	контрастное босохождение (дорожка здоровья)	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	от 10 до 15мин			+	+	+	+
	самомассаж	после сна	в течение года	2 раза в неделю				+	+	+
	массаж стоп	перед сном	в течение года	1 раз в неделю				+	+	

