

ПЛАН
закаливающих мероприятий
Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
д/с№ 20 с. Петропавловского
на 2014-2015 уч. год

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	полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно 4 раза в день	50-70 мл воды t воды +20		+	+	+	+
	полоскание горла настоем чеснока, шалфея	после сна	ежедневно, курсами	50-70 мл р-ра нач.t воды +36 до +20			+	+	+
	обширное умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t 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 ужина	ежедневно, в течение года	от 4 до 4,5 часов в день	+	+	+	+	+
	утренняя гимнастика с элементами йога и восточной гимнастики	-	2 раза в неделю						+
	утренняя гимнастика на воздухе	-	июнь-август	в зависимости от возраста	+	+	+	+	+

	физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года, 1 раз в неделю	20-30 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	+	+	+	+	+
	гимнастика пробуждения	после сна	ежедневно				+	+	+
				с элементами фитнес - данса					+
СОЛНЦЕ	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	до 25 мин.		+	+		
			с учетом погодных условий	до 30 мин.				+	+
РЕЦЕПТОРЫ	пальчиковая гимнастика (с предметами и без предметов)	в течении дня	в течении года	-	+	+	+	+	+
	массаж рук с предметами раздражителями: I неделя: с толстыми ребристыми	в течении дня	в течение года	3 раза в неделю		+	+	+	+

палочками II неделя: с тонкими палочками III неделя: с резиновыми мячиками IV неделя: с грецкими орехами									
артикуляционная гимнастика	в течении дня	в течении года	3 раза в неделю	+	+	+	+	+	
гимнастика для глаз	в течении дня	в течении года	-	+	+	+	+	+	
ходьба босиком по дорожкам здоровья	после сна	ежедневно, в течение года	3-5 мин	+					
			5-8 мин		+				
			8-10 мин			+			
			10-15 мин				+		
			15-20 мин					+	
массаж стоп	после сна	в течение года в гимнастике пробуждения	2 раза в неделю			+	+	+	
ходьба босиком	после сна и на занятиях физкультурой	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+	
сухое обтирание варежками	после сна	ежедневно, в течении года	3-5 мин		+	+	+	+	
музыкотерапия	сопровождение занимательного дела, режимных моментов	в течении года	-	+	+	+	+	+	