

Модель закаливания воспитанников

мероприятия	место в режиме дня	периодичность	дозировка	1,5-2 года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+	+	+
Обширное умывание	После сна	ежедневно					+	+	+
Сухое растирание	После сна	ежедневно						+	+
Обливание ног	После дневной прогулки	Июнь-август ежедневно	Нач. t воды +18,+20			+	+	+	+
Облегченная одежда детей в помещении при умеренной двигательной активности	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	3-4 часа, в зависимости от погодных условий	+	+	+	+	+	+
утренняя гимнастика на воздухе	утро	июнь-август	в зависимости от возраста		+	+	+	+	+
физкультурные занятия на воздухе	утро	в течение года	10-30 мин.	+	+	+	+	+	+
воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин.	+	+	+	+	+	+
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	+	+	+	+	+	+
Гимнастика в постели	После сна	ежедневно	в зависимости от возраста	+	+	+	+	+	
Гимнастика на массажных ковриках	После сна	ежедневно	10 мин						+
Босохождение в помещении по «дорожкам Здоровья»	После сна	Ежедневно, в теч.года	3-5 мин	+	+	+	+	+	+