

Согласовано:
Врач-педиатр Новозаведенской амбулатории

М.А. Гончарова

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ «Детский сад № 5 «Яблочко»
села Новозаведенного»
Г.М. Савельева

ПЛАН
Основных закаливающих мероприятий
МКДОУ «Детский сад № 5 «Яблочко» села Новозаведенного» на летний период 2019 года

Факторы	Вид	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	Разновозрастная младшая группа	Разновозрастная старшая группа
Воздух	Облегчённая одежда	в течение дня	ежедневно	-	+	+
	Одежда по сезону	на прогулках	ежедневно	-	+	+
	Утренняя гимнастика на воздухе	в соответствии с режимом	ежедневно июнь-август	В зависимости от возраста	+	+
	Физкультурные занятия на воздухе	В часы наименьшей инсоляции	В соответствии с сеткой НОД	Июнь-август 10-30 минут в зависимости от возраста	+	+
	Воздушные ванны	На прогулке	Июнь-август	В соответствии с СанПин	+	+
	Дневной сон с открытыми фрамугами	Дневной сон	ежедневно	В течение сна закрывают за 20-30 минут до подъема детей	+	+
	Дыхательная гимнастика	Во время утренней гимнастики, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно	В зависимости от возраста	+	+

Солнце	Солнечные дозированные ванны	На прогулке	3-4 недели, июль-август	Однократно, начиная с 5 до 10 минут в течение дня, начиная с 30 до 50 минут	+	+
Вода	Обливание ног	На прогулке	3-4 недели, июль-август	По 15 секунд, температура воды начиная с 30 до 16 градусов	+	+
	Обливание всего тела	После прогулки	1-3 неделя июля, 3-5 неделя августа	Начиная с 15 до 35 секунд, температура воды с 34 до 26 градусов	+	+
	Игры с водой	На прогулке	Ежедневно с учётом погодных условий	Температура воды не ниже 20-ти градусов, начиная с 30 секунд до 5-10 минут	+	+
Рецепторы	Босохождение	На прогулке	июль и август	Начиная с 2 до 10 минут	+	+

