

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №438

Подготовила
инструктор по физической культуре
Гусева Алена Францевна

Модель закаливания детей дошкольного возраста МБДОУ детский сад № 438

<i>фактор</i>	<i>мероприятия</i>	<i>место в режиме дня</i>	<i>периодичность</i>	<i>дозировка</i>	<i>3- 4 года</i>	<i>4-5 лет</i>	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
Вода	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 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 возраста	+	+	+	+
		на прогулке	июнь-август	-				
	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	+	+	+	+
	бодрящая гимнастика	после сна	ежедневно, в течение года		+	+	+	+
	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 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				
	пальчиковая гимнастика	перед завтраком	ежедневно	5-8 мин	+			
	контрастное босохождение (песок-трава)	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		+	+	

