



ТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДОУ № 49
Т. Варкентин

ПЛАН ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Факторы	Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
ВОДА	полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно 3-4 раза в день	50-70 мл воды t воды +20		+	+	+	+
	полоскание горла	после сна	ежедневно	50-70 мл р-ра нач. t воды +36 до +20			+	+	+
	ходьба босиком по мокрой дорожке	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			+	+	+
	обливание ног	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	50-70 мл воды t воды +20		+	+	+	+
	гигиенический душ	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	50-70 мл воды t воды +20				+	+
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	50-70 мл воды t воды +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	1,5-3 ч, в зависимости от сезона и погод. условий	+	+	+	+	+
	утренняя гимнастика на воздухе	во время утреннего приема	июнь-август	в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	физкультурные занятия на воздухе	по плану	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	-	-	+	+	+	+	+	
	дневной сон с открытой фрамугой	-	ежедневно, в течение года	t воздуха +15+16				+	+	+	
	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкуль- турном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений				+	+	+	
СОЛНЦЕ	ультрафиолетовое облучение общее	первая половина дня	в течении года	согласно графика			+	+	+	+	
	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	с 9.00 до 10.00 по графику	до 25 мин до 30 мин		+	+		+	
РЕЦЕПТОРЫ	босохождение в обычных условиях	в течении дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин		+					
				5-8 мин			+				
				8-10 мин					+		
				10-15 мин						+	
				15-20 мин							
	контрастное босохождение (песок-трава-керамзит)	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	от 10 до 15 мин		+	+	+	+	+	
самомассаж	после сна	в течении года	2 раза в неделю					+	+		
массаж стоп	перед сном	в течении года	1 раз в неделю					+	+		