

СЕРЖЕНКО
 Изом заведующего
 ОУ № 47
 7-ОД от 26.05.2026
 МАДОУ № 47
 на ЛОП 2026 г.

Закаливающих мероприятий МАДОУ № 47 на ЛОП 2026 г.

Фа- кто	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 3 раза в день	50-70 мл воды t воды +20			+	+	+	+
	ходьба босиком по солевой дорожке (рижский способ закаливания)	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	нач.t воды +18+20 20-30 сек.			+	+		
	гигиенический душ	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	нач.t воды +38+36 20-40 сек.					+	+
	умывание	после приема пищи, 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 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.,		+	+	+	+	+
		на прогулке	июнь-август	-						
	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день		+	+	+	+	+
	дневной сон с открытой фрамугой	-	ежедневно, в течение года	t возд.+15+16				+	+	+
	контрастные воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	12-13 мин. не менее 6 перебежек по 1-1,5 мин.				+	+	+
дыхательная гимнастика	во время утренней гимнастики, физ. занятии, прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений				+	+	+	
солнце	ультрафиолетовое облучение общее	первая половина дня	в течение года	согласно графика			+	+	+	+
	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	с 9.00 до 10.00 ч.	до 25 мин.		+	+		
				по графику	до 30 мин.				+	+
рецепторы	босохождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин		+				
				5-8 мин			+			
				8-10 мин				+		
				10-15 мин					+	
				15-20 мин						+
	контрастное босохождение (песок-трава-камушки)	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				+	+	

