

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 47 комбинированного вида»



**УТВЕРЖДЕНО**

приказом заведующего

МАДОУ № 47

№ 94-ОД от 30.05.2024г

**ПЛАН**  
**Закаливающих мероприятий МАДОУ № 47**  
**на летний оздоровительный период 2024 г.**

Факторы	Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	1,5-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<b>ВОДА</b>	полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды t воды +20		+	+	+	+
	ходьба босиком по мокрой 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 каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+	+
<b>ВОЗДУХ</b>	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	-	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. t возд. +13+16 t возд.+21+24						
	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений			+	+	+	
<b>солнце</b>	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. по графику	до 25 мин. до 30 мин.	+	+		+	
<b>рецепторы</b>	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-травы-камушки)	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	от 10 до 15 мин			+	+	+	+
	самомассаж	после сна	в течение года	2 раза в неделю				+	+	+
массаж стоп	перед сном	в течение года	1 раз в неделю				+	+		