

## Модель закаливания детей дошкольного возраста

фактор	Мероприятия	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 раза в день	50-70 мл воды t воды +20		+	+	+	+	
	обливание ног	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	нач. t воды +18+20 20-30 сек.		+	+	+	+	
	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 и от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+	
	утренняя гимнастика на воздухе	-	июнь-август	в зависимости и от возраста	+	+	+	+	+	
	физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года	10-30 мин., в зависимости и от возраста	+	+	+	+	+	
	воздушные ванны		после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин., в зависимости и 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			+	+	+
рецепторы	босохождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин	+				
	пальчиковая гимнастика	перед завтраком	ежедневно	5-8 мин		+			
	самомассаж	после сна	в течение года	2 раза в неделю			+	+	+
	массаж стоп	перед сном	в течение года	1 раз в неделю			+	+	