

Схема закаливания в МБДОУ «Детский сад № 290»

Факторы	мероприятие	место в режиме дня	периодичность	дозировка	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
ВОДА	Обширное умывание	после обеда	ежедневно 1 раз в день	1 гр.зак. t воды +23, t 2 гр.зак.+25		+	+	+	+
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	1 гр.зак. t воды +23+25 2 гр.зак. t воды +25+28	+	+	+	+	+
	Игры с водой в	В помещении	2 раза в неделю	1 гр.зак. t воды не ниже +23 2 гр.зак. t воды +25		До 3 мин.	До 5 мин.	До 8 мин.	До 10 мин.
ВОЗДУХ	Облегченная одежда	в течение дня	ежегодно в течение года	-	+	+	+	+	+
	Одежда по сезону	на прогулках	ежегодно в течение года	-	+	+	+	+	+
	Прогулка на свежем воздухе	По режиму	Ежедневно по погоде	от 1,5 до 4 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+
	Утренняя гимнастика в помещении	По режиму дня	ежедневно	в зависимости от возраста	-	+	+	+	+
	Воздушные ванны в комплексе с дыхательной гимнастикой	после сна	ежегодно в течение года	5-10 мин. В зависимости от возраста	5 мин.	6 мин.	7 мин.	8 мин.	10 мин.
	Выполнение режима проветривания и кварцевания помещения	по графику	ежегодно в течение года	6 раз в день	+	+	+	+	+
	Аромотерапия (лук, чеснок)		ежедневно		+	+	+	+	+