

ПЛАН ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ МБДОУ №89 «Чулпан»

Факторы	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		+	+	+	+
	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	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	+	+	+	+	+
воздух	облегченная одежда	в течение 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	-	В течение года с учетом погодных условий	в зависимости и от возраста		+	+	+	+	
физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года с учетом погодных условий	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	по графику	+	+	+	+	+	
дневной сон с открытой фрамугой	-	Июнь-август(по погоде)	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 <u>возд. +13+16</u> t возд.+21+24	+	+	+	+	+	
дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений	+	+	+	+	+	
солнце	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.				+

					н.					
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-керамзит)	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	от 10 до 15мин	+	+	+	+	+	
	самоmassage	после сна	в течение года	2 раза в неделю			+	+	+	
	massage стоп	перед сном	в течение года	1 раз в неделю			+	+	+	

ПЛАН ОЗДОРАВЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ МБДОУ №89 «Чулпан»

Цель	Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	1,5-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА	утренняя гимнастика	перед завтраком	ежедневно	-	+	+	+	+	+
ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ГЛАЗ	витаминация 3-го блюда	обед 3-е блюдо	ежедневно	по количеству детей (5 гр на ребенка)	+	+	+	+	+
ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	физкультурные занятия	во время ООД	согласно графику	10 мин	+				
				15 мин		+			
				20 мин			+		
				25 мин				+	
				30 мин					
подвижные игры	в первой половине дня,	ежедневно	По возрасту	+	+	+	+	+	

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМФОРТА НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ВРЕМЕНИ ПРЕБЫВАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

	после сна								
Зарядка побудка (после сна в кроватях)	В течении и года	ежедневно	-	+	+	+	+	+	+
фитонциды (лимон,чеснок +лук)	-	осень-зима	По возрасту	+	+	+	+	+	+
массаж ушных раковин	В течении и дня	ежедневно	-	+	+	+	+	+	+
зарядка для глаз	во время ООД	ежедневно	-	+	+	+	+	+	+
Дыхательная гимнастика	во время ООД	ежедневно	-	+	+	+	+	+	+
музыкальные занятия	во время ООД	согласно графику	10 мин	+					
			15 мин		+				
			20 мин			+			
			25 мин				+		
			30 мин						+
пальчиковая гимнастика	во время ООД	ежедневно	-	+	+	+	+	+	