

**План закаливающих мероприятий на 2018 – 2019 учебный год
дошкольной группы МОУ ООШ с. Чернава**

Мероприятия	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка
<i>Умывание</i>	<i>Перед каждым приемом пищи, после прогулки</i>	<i>Ежедневно</i>	
<i>Полоскание рта</i>	<i>После каждого приема пищи</i>	<i>Ежедневно, 3 раза в день</i>	<i>50-70 мл воды +20С</i>
<i>Полоскание горла</i>	<i>После сна</i>	<i>Ежедневно</i>	<i>50-70 мл р-ра</i>
<i>Облегченная одежда</i>	<i>В течении дня</i>	<i>Ежедневно, в течение года</i>	
<i>Одежда по сезону</i>	<i>На прогулках</i>	<i>Ежедневно, в течение года</i>	
<i>Прогулка на свежем воздухе</i>	<i>После НОД после сна</i>	<i>Ежедневно, в течение года</i>	<i>От 1,5 до 4 часов, в зависимости от погодных условий</i>
<i>Физкультурные занятия на воздухе</i>		<i>В течение года</i>	<i>10 – 30 мин., в зависимости от возраста</i>
<i>Выполнение режима проветривания помещений</i>	<i>По графику</i>	<i>Ежедневно, в течение года</i>	
<i>Кварцевание</i>	<i>По графику</i>	<i>Ежедневно</i>	
<i>Дыхательная гимнастика</i>	<i>Во время утренней зарядки, на физкультуре, на прогулке, после сна</i>	<i>Ежедневно, в течение года</i>	<i>3-5 упражнений</i>
<i>Босохождение (по раздражающим дорожкам)</i>	<i>После сна</i>	<i>Ежедневно, в течение года</i>	<i>8-10 минут</i>
<i>Самомассаж (точечный массаж)</i>	<i>После сна</i>	<i>В течение года</i>	<i>3 раза в неделю</i>
<i>Массаж стоп</i>	<i>Перед сном</i>	<i>В течение года</i>	<i>2 раза в неделю</i>
<i>Фитонциды (лук, чесночные киндеры)</i>	<i>В течении дня</i>	<i>Во время эпидемии гриппа</i>	

Директор школы _____



С.В.Золотухина